ماہنامہ

روحانی ڈائجسٹ

کراچی

یہ پرچہ بندہ کو خدا تک لے جاتا ہے
اور بندہ کو خدا سے ملا دیتا ہے

ستمبر ۲۰۱۵ء

اور کیا ان کو دکھائی نہیں دیتا کہ یہ لوگ ہر سال ایک بار یا دو بار کسی نہ کسی آفت میں پھنسے رہتے ہیں پھر بھی نہ توبہ کرتے ہیں اور نہ نصیحت قبول کرتے ہیں۔ (القرآن)

120/70

میاں بیوی کے درمیان مسائل
کے حل کے لیے وظائف

شوگر، بلڈ پریشر میں صحت
کے لیے دعائیں اور نسخے

جنات کے دائرے
افریقہ کے پراسرار صحرا میں

Matte, Semi Matte

and

Lipsticks

Nail Polish

MATTE LIPSTICK

Medora

Glossy Lipstick

MATTE
IN 91 COLOURS

SEMI MATTE
IN 25 COLOURS

GLITTER
IN 21 COLOURS

GLOSSY
IN 28 COLOURS

Get a look that compliments your overall style with

Medora's extensive range of lip and nail colours.

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

پڑھ تیرا رب بڑا کریم ہے جس نے علم سکھایا قلم سے

پیغمبرانہ تعلیمات، روحانی و سائنسی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

ماہنامہ

کراچی

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی

جلد: 37 شمارہ: 10

ستمبر 2015ء، ذوالقعدہ، ذوالحج ۱۴۳۶ھ

فی شمارہ: 80 روپے

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)... سالانہ 850 روپے

بیرونِ پاکستان کے لیے .... سالانہ 70 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D، 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

Unity in Diversity

17

51

27

اس ماہ بطورِ خاص......

قدرتی آفات اور پاکستان

پاکستان میں ایک مرتبہ پھر سیلاب اور بارشوں سے تباہی ہورہی ہے، کیا پاکستانی سیلاب کو ایک سالانہ آفت سمجھ کر قبول کرلیں یا اس کے مقابلے کی کوئی صورت ہے؟

ابنِ وصی.... 15

زریاب Ziryab
جس نے دنیا کو سکھائے آداب....

زریاب خلیفہ ہارون رشید کے دور میں ایک سیاہ فام غلام تھا جو بعد ازاں اندلس (اسپین) چلا گیا، یہ مسلمان کئی حیرت انگیز صلاحیتوں کا حامل تھا۔ آج بھی دنیا کے ہر گھر میں اس کے ذہن اور تجربے سے گندھی ہوئی کوئی نہ کوئی چیز زیرِ استعمال ہے لیکن شاید کم ہی لوگوں کو علم ہے کہ یہ سب کچھ اسلامی مملکت کے ایک آزاد کردہ غلام کی مرہونِ منت ہے۔

ہرمیس.... 27

آدم ڈے

سلسلہ عظیمیہ کے زیرِ اہتمام آدم ڈے کی تیرہویں سالانہ تقریبات کا احوال....

❖❖❖.... 194A

مائنڈ فلنیس

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں مائنڈ فلنیس کی ٹیکنیکس اور اس کے مفید اثرات زیرِ بحث ہیں۔ مائنڈ فلنیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں اپنایا جارہا ہے۔

ثنا بنت جمیل.... 51

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے....
OOPARTS
زمان و مکان سے پرے دریافتیں

ایسی چیزیں جو شاید اپنے وقت سے ہزاروں سال قبل ہی بنالی گئی تھیں۔ سائنس اس بارے میں کیا کہتی ہے؟

❖❖❖.... 59

نورِ الٰہی نورِ نبوت

گزشتہ سالوں کی طرح اس بار پھر مون سون کے موسم میں شدید بارشوں سے سیلاب نے تباہی مچادی۔ بلاشبہ قدرتی آفت انسان کی آزمائش ہوتی ہے، لیکن جب اس آفت میں انسانی کوتاہی بھی شامل ہو جائے تو انسانوں کی تکالیف کئی گنا بڑھ جاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے سورۃ الشوریٰ میں فرمایا ہے:

"اور تم پر جو مصائب آتے ہیں وہ تمہارے ہی کرتوتوں کا نتیجہ ہیں اور خدا تو بہت خطاؤں سے درگزر کرتا ہے۔"

جس قوم میں خیانت اور بے ایمانی درآتی ہے اس قوم کے دلوں میں دشمن کا خوف بیٹھ جاتا ہے، وہ وسوسوں اور توہمات میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ ناپ تول میں کمی، ذخیرہ اندوزی، رشوت وملاوٹ کا رواج معاشرے کے چند لوگوں کے لیے کتنی ہی خوش حالی لائے لیکن بالآخر اس کا نتیجہ قحط، طوفان، زلزلے اور سیلاب کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ان تمام مصائب سے بچنے کا انتہائی مؤثر بھی قرآن میں بیان فرماتے ہیں:

"اور کیا ان کو دکھائی نہیں دیتا کہ یہ لوگ ہر سال ایک بار یا دو بار کسی نہ کسی آفت میں پھنستے رہتے ہیں، پھر بھی نہ توبہ کرتے ہیں اور نہ نصیحت قبول کرتے ہیں۔" [سورہ توبہ: آیت 126]

یعنی گزشتہ کوتاہیوں سے توبہ اور آئندہ اس کوتاہی کے دوبارہ نہ ہونے کی نصیحت پکڑنا....

خدا کو سب سے زیادہ خوشی جس چیز سے ہوتی ہے وہ بندے کی توبہ ہے۔

رسول پاک ﷺ کا فرمان ہے کہ.....

"سارے کے سارے انسان خطاکار ہیں اور خطاکاروں میں بہترین وہ ہیں جو توبہ کرنے والے ہیں"۔ [ترمذی، قزوینی]

توبہ کے معنی ہیں پلٹنا، رجوع کرنا، توبہ استغفار کے ساتھ اپنے اللہ خالق حقیقی کی طرف رجوع ہو کر یہ عزم کیجئے کہ ہم اپنے اور ملت کے اندر سے ان خطاؤں کو، بدعنوانیوں کو ختم کرکے دم لیں گے۔

توبہ کے بعد اس پر قائم رہنے کا پختہ عزم کیجیے اور شب وروز اللہ سے کیے ہوئے پیمان کی طرف دھیان رکھیے لیکن.... بے یقینی، درماندگی، پریشانی اور عدم وتحفظ کے اس دور میں جب ہم دیکھتے ہیں کہ ہر شخص اپنے چھوٹوں اور اپنے احباب کو برائی سے بچنے کی تلقین کرتا ہے اور خود اس پر عمل نہیں کرتا تو ہمارے سامنے یہ بات آجاتی ہے کہ نصیحت کا اثر اس لئے نہیں ہوتا کہ نصیحت کرنے والے خود بے عمل ہیں۔ ظلم وبربریت اور فتنہ وفساد کی ہیبت ہو یا قدرتی عذابوں کی تباہ کاریوں کا خوف، ہر حال میں بصیرت کے ساتھ اس کے اصل اسباب کا سراغ لگائیے اور سطحی تدبیروں پر وقت ضائع کرنے کی بجائے کتاب وسنت کے مطابق اپنی تمام صلاحیتوں کو کام میں لاکر صراط مستقیم پر قدم بڑھا دیجئے۔

"وہ جس کو چاہتا ہے دانائی بخشتا ہے اور جس کو دانائی ملی بیشک اس کو بڑی نعمت ملی اور نصیحت تو وہی لوگ قبول کرتے ہیں جو عقلمند ہیں۔" [سورہ بقرہ: آیت 269]

صدائے جرس

اس رنگ رنگ دنیا کو رونق بخشنے کے لئے قدرت نے حیات و ممات کا ایک مکمل نظام بنایا ہے۔ زمین پر جو بھی چیز موجود ہے وہ حیوانات ہوں، جمادات ہوں، نباتات ہوں، حیوانات میں پرندے ہوں، چرندے ہوں، درندے ہوں یا انسان ہوں اور زمین کے اوپر یا زمین کے اندر حشرات الارض ہوں۔

زمین پر تین حصے پانی کی حکمرانی ہے۔ پانی کی مخلوق میں گھونگے ہوں، سیپ ہوں، موتی ہوں، مرجان ہوں، دریائی گھوڑا ہو اور پانی سے جنم لینے والی بے شمار مخلوقات ہوں، نباتات میں درخت ہوں، پودے ہوں، پھل ہوں، کھانے پینے کے لئے گھاس ہو، ترکاریاں اور سبزیاں ہوں، جمادات میں معدنیات ہوں، معدنیات میں ہیرے جواہرات ہوں، زینت و زیبائش کے لئے طرح طرح کے خوبصورت اور قیمتی پتھر ہوں، تانبہ ہو، پیتل ہو، ایلومینیم ہو، گیس ہو، پیٹرول ہو، چاندی ہو یا سونا ہو سب کی تخلیق کا قانون ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ ہر چیز پیدا ہوتی ہے، جوان ہوتی ہے اور کہن سالی میں منتقل ہو کر اس دنیا سے غائب ہو جاتی ہے۔

پیدائش کا نظام ہو اس نظام میں جوانی بڑھاپا یا موت ہو، سب ایک معین قانون کے تحت حرکت کرتے ہیں اور یہ حرکت اس دنیا سے نکل کر دوسری دنیا میں بھی جاری رہتی ہے۔ قدرت کا نظام جس طرح پیدا کرنے کا پابند ہے اسی طرح ہر چیز کی حفاظت بھی اس نظام کی ذمہ داری ہے۔ زمین کے اوپر اللہ تعالیٰ نے ایک چھت بنائی ہے اور اس چھت کو ستاروں سے چاند سے، سورج سے ایسا مزین کیا ہے کہ انسان دیکھ کر خوش بھی ہوتا ہے اور حیران بھی ہوتا ہے۔

ہر شئے کی بنیاد پانی ہے، پانی کے اوپر ہر تخلیق کا پورا نظام چل رہا ہے، پانی نہ ہو تو زمین بے آب و گیاہ بنجر خطہ بن جائے گی۔ پودوں، درختوں اور نباتات کی، دوسری چیزوں کی نشوونما کے لئے نمی، ہوا اور گری کا ہونا ضروری ہے اس کے ساتھ ساتھ آکسیجن فاسفورس، پوٹاشیم اور نائٹروجن وغیرہ نہ ہوں تب بھی نشوونما نہیں ہوگی اور یہ سب چیزیں قدرت نے پانی میں جمع کر دی ہیں۔ جب پانی زمین میں دوڑتا ہے تو جڑیں پانی چوس کر اپنے اندر

جذب کر لیتی ہیں، درختوں کے ساتھ اگر پتے نہ ہوں تو انہیں درخت نہیں کہا جاتا۔ درختوں کی زیبائش ہی پتوں کے ساتھ ہے لیکن یہ پتے صرف زیبائش کا ہی کام نہیں کرتے، ان کے اوپر درخت کی زندگی کا انحصار ہے، ہر پتے میں رگیں ہوتی ہیں، مسامات ہوتے ہیں، یہ مسامات کاربن کو پتوں کی رگوں میں دوڑاتے ہیں اور یہی مسامات آکسیجن کو باہر نکالتے ہیں۔

پتوں کی بھی ایک پوری دنیا ہے، پتے درخت کو زندہ بھی رکھتے ہیں اور یہی پتے اگر بیمار ہو جائیں تو درخت بھی بیمار ہو کر ختم ہو جاتا ہے۔ یہی پتے جب زمین پر گرتے ہیں تو زمین کے اوپر نباتات کے لئے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ انسان کے پاس کوئی طاقت نہیں ہے کہ وہ اتنی بڑی زمین پر کھاد ڈال سکے۔ بارش برستی ہے، بجلی کڑکتی ہے، بجلی کی کڑک سے اور بارش کی بوندوں سے کھیتوں کو بیش بہا نائٹروجن مہیا ہوتی ہے۔

دنیا میں ہر چیز ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہے، ہر چیز دوسری چیز کے لئے ایثار کر رہی ہے، ہر چیز دوسری چیز کی خدمت میں مصروف ہے، پھولوں میں رنگ و بو بھنورے اور مکھیوں کو اپنی طرف کھینچ رہی ہیں۔

سمندر کی اندر کی دنیا پر غور کیا جائے تو وہاں بھی یہی نظام عمل کارفرما ہے ہر چیز دوسری چیز کے کام آ رہی ہے، ہر چیز دوسری چیز کی خوراک بن رہی ہے۔ حیوانات کی زندگی کا دارومدار آکسیجن پر ہے اور نباتات کی زندگی کا انحصار کاربن پر، اگر آکسیجن کم ہو جائے تو حیوانات ہلاک ہو جائیں گے اور کاربن کا ذخیرہ نہ رہے تو نباتات فنا ہو جائیں گے۔ کائناتی سسٹم نے کاربن کو نباتات کی آکسیجن کو حیوانات کی غذا بنا دیا ہے۔

الحمدللہ رب اللعالمین، ہر قسم کی تعریف اللہ کے لئے ہے جو ایسا منتظم اعلیٰ ہے جس نے عالمین کے لئے ایک مکمل نظام قائم کیا ہے، زمین کے اوپر موجود مخلوقات کی یہ بہت مختصر روئداد اس لئے لکھی گئی ہے کہ ہمارے اندر تفکر پیدا ہو، ہم یہ دیکھ سکیں اور سمجھ سکیں اور اس بات پر یقین کریں کہ نظام کائنات میں یہ قدر مشترک ہے کہ ہر چیز دوسری چیز سے ایک مخفی رشتے سے بندھی ہوئی ہے اور یہ مخفی رشتہ ایسا مضبوط رشتہ ہے کہ مخلوق میں سے کوئی ایک فرد بھی اس رشتے سے انکار نہیں کر سکتا اور نہ اس رشتے کو توڑ سکتا ہے۔ جب تک کوئی شئے دوسری شئے کے کام آ رہی ہے اس کا وجود ہے ورنہ پھر وہ شئے مٹ جاتی ہے۔ یہ پورا نظام ہے جو پانی کی دنیا میں، فضاء میں، خلاء میں، آسمانوں میں اور انسانوں میں جاری و ساری ہے۔

بارش کے بعد آسمان کھل جاتا ہے اور ہوا بادلوں کو اڑا کر لے جاتی ہے۔ نہ مسلسل بارش برستی ہے اور نہ آسمان کھلا ہی رہتا ہے۔ دونوں حالتیں یکے بعد دیگرے واقع ہوتی رہتی ہیں۔ اگر بارش لگاتار برستی رہے تو سبزیاں اور ترکاریاں اور ضروریات زندگی پوری کرنے کے لئے درکار غلے جل جائیں گے اور آمد و رفت کے راستے مخدوش ہو جائیں گے۔ کاروبار حیات میں رخنہ در آئے گا۔ اس کے برعکس اگر بارش برسنا ہی بند ہو جائے اور آسمان کھلا رہے تو چشموں اور جھیلوں کا پانی سڑ کر خشک ہو جائے گا، ہوا میں زہرناکی شامل ہو جائے گی اور اس طرح روئے زمین پر بیماریاں پھیل جائیں گی، چراگاہیں سوخت ہو جائیں گی۔ پھول پھلواری نہیں رہے گی تو مکھیاں پھولوں سے شہد حاصل نہیں کر سکیں گی اور اس طرح شہد کی پیداوار ہی ختم ہو جائے گی جس میں انسانوں کے

لئے شفاف رکھ دی گئی ہے۔

ہر جان دار کی زندگی کا مدار ہوا پر ہے۔ اگر ہوا ایک لمحہ کے لئے بھی رک جائے تو ہر جاندار کے اوپر موت وارد ہو جائے۔

قدرت یہ بھی چاہتی ہے کہ زمین کا کوئی خطہ کوئی حصہ قدرت کے فیض سے محروم نہ رہے۔ قدرت نے اس لئے درختوں کو دور دراز زمین تک پہنچانے کے لئے وسائل بنائے ہیں، ہوا نے بیجوں کو اپنے دوش پر بٹھا کر دور دراز مقامات تک پہنچایا، نالوں، ندیوں اور دریاؤں نے بیجوں اور جڑوں کو زمین کے ہر خطے تک پہنچا دیا۔ جب کوئی قوم اس سسٹم سے تجاویز کرتی ہے اور ایثار سے خود کو محروم کر دیتی ہے تو قدرت اس کو مٹا دیتی ہے۔

"اگر تم نے کائناتی سسٹم سے منہ پھیر لیا تو یہ زمین کسی اور کو قبضہ میں دے دی جائے گی۔" (القرآن)

کائنات اور ہماری دنیا اور ہماری دنیا کی طرح بے شمار دنیائیں ایک سسٹم کے تحت چل رہی ہیں.... ہر فرد کی اپنی ڈیوٹی ہے.... کہ اس نظام کو صحیح طریقے سے چلائے.... سورج کی اپنی ڈیوٹی ہے.... چاند کی اپنی ڈیوٹی ہے.... ہوا کی اپنی ڈیوٹی ہے.... بہتے سمندر اور سبک خرام دریاؤں کی اپنی ڈیوٹی ہے.... زمین کی اپنی ڈیوٹی ہے اور انسانوں کی اپنی ڈیوٹی ہے....

جب زمین پر بے انصافی، حق تلفی، حسد، لالچ، خود غرضی، دولت پرستی، غرور و تکبر اور اللہ تعالیٰ سے انحراف اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ سسٹم میں اعتدال قائم نہ رہے تو سسٹم ٹوٹ جاتا ہے.... اور سسٹم ٹوٹنے کیلئے آندھیاں چلتی ہیں.... طوفان آتے ہیں.... ہریکن.... ٹائیفون.... اور سونامی (سمندری زلزلے) آتے ہیں.... قوموں کے عروج و زوال اور عذاب و ثواب میں یہ قانون کارفرما ہے کہ قومیں جب تک قدرت کے بنائے ہوئے فارمولوں کے مطابق زندگی گزارتی ہیں.... اپنے اور دوسرے کے حقوق کی پاسداری کرتی ہیں.... اپنے وطن اور اپنی زمین سے محبت کرتی ہیں.... انسان کی قدر کم نہیں ہوتی.... قدرت ان کی مدد کرتی ہے....

جب کوئی قوم اپنی زمین اور اپنے وطن سے محبت نہیں کرتی تو دراصل وہ زمین کے تحفظات سے خود کو دور کرتی ہے.... اور اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا قانون ایسے لوگوں کی مدد نہیں کرتا.... جب کوئی قوم الٰہی قوانین سے انحراف کرتی ہے تو دراصل وہ قدرت کے کاموں میں دخل اندازی کرتی ہے.... قدرت اس کو سسٹم سے باہر پھینک دیتی ہے.... یہ بات کون نہیں جانتا....؟ کون ہے جو برملا اس بات سے انکار کر سکے....؟ کہ آج کے دور میں دولت پرستی عام ہو گئی ہے!.... دولت پرستی شرک ہے!.... اور شرک اللہ تعالیٰ معاف نہیں کرتے.... اللہ تعالیٰ غفار الذنوب ہیں.... گناہ معاف کر دیتے ہیں.... لیکن شرک معاف نہیں کرتے....

مادی استحکام کیلئے انسانی قدریں پامال ہو رہی ہیں.... ہر فنا ہو جانے والی چیز پر بھروسہ کر لیا گیا.... عارضی آسائش و آرام اور زر پرستی زندگی کا مقصد بن گیا ہے....

دنیا میں ایسی کوئی مثال سامنے نہیں آئی کہ ظالم کو دیر سویر اس کے ظلم کا بدلہ نہ ملا ہو۔ اس حقیقت سے بھی

انکار ممکن نہیں کہ بدمعاش اور بدکار آدمی کو زندگی میں سکون قلب کی دولت حاصل نہیں ہوتی۔ کیا کوئی بندہ یہ کہہ سکتا ہے کہ خیانت اور بددیانتی سے اس کی مسرت میں اضافہ ہوا ہے۔ کیا کوئی آدمی متعفن اور سڑی ہوئی غذا کھانے کے بعد بیماریوں، پریشانیوں اور بے چینیوں سے محفوظ رہ سکتا ہے....؟ ظاہر ہے کہ ان تمام سوالات کا جواب یہ ہے کہ برے کام کا نتیجہ برا مرتب ہوتا ہے اور اچھے کام کا نتیجہ اچھائی میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس اصول کو لامحالہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ انسانی فلاح خیر میں ہے اور شر کا نتیجہ ہمیشہ تباہی کی صورت میں سامنے آیا ہے۔ یہی قانون اجتماعی زندگی کا ہے۔ اجتماعی طور پر اگر کوئی معاشرہ سیاہ کارانہ زندگی میں مبتلا ہو جائے تو اس کا نتیجہ بھی اجتماعی تباہی مرتب ہوتا ہے۔

یہ بات کون نہیں جانتا کہ آج کا مسلمان من حیث القوم ادبار زدہ زندگی گزار رہا ہے۔ ایک وقت تھا کہ اس کی حکومت ایک عالم کو محیط تھی۔ آج یہ ان لوگوں کا محتاج کرم ہے جو اس کی کفالت میں زندگی گزارتے تھے۔

راست بازی، دیانت اور حقیقت پسندی انسانی زندگی کی معراج ہے۔ جب کسی قوم کو یہ معراج حاصل ہو جاتی ہے تو اس کو سکون قلب مل جاتا ہے۔ جو قومیں اعلیٰ انسانی صلاحیتیں اپنے اندر پیدا کر لیتی ہیں وہ زمین پر حکمرانی کرتی ہیں۔ جو قوم ان صلاحیتوں سے کام نہیں لیتی یعنی وہ محکوم اور غلام بن جاتی ہے۔

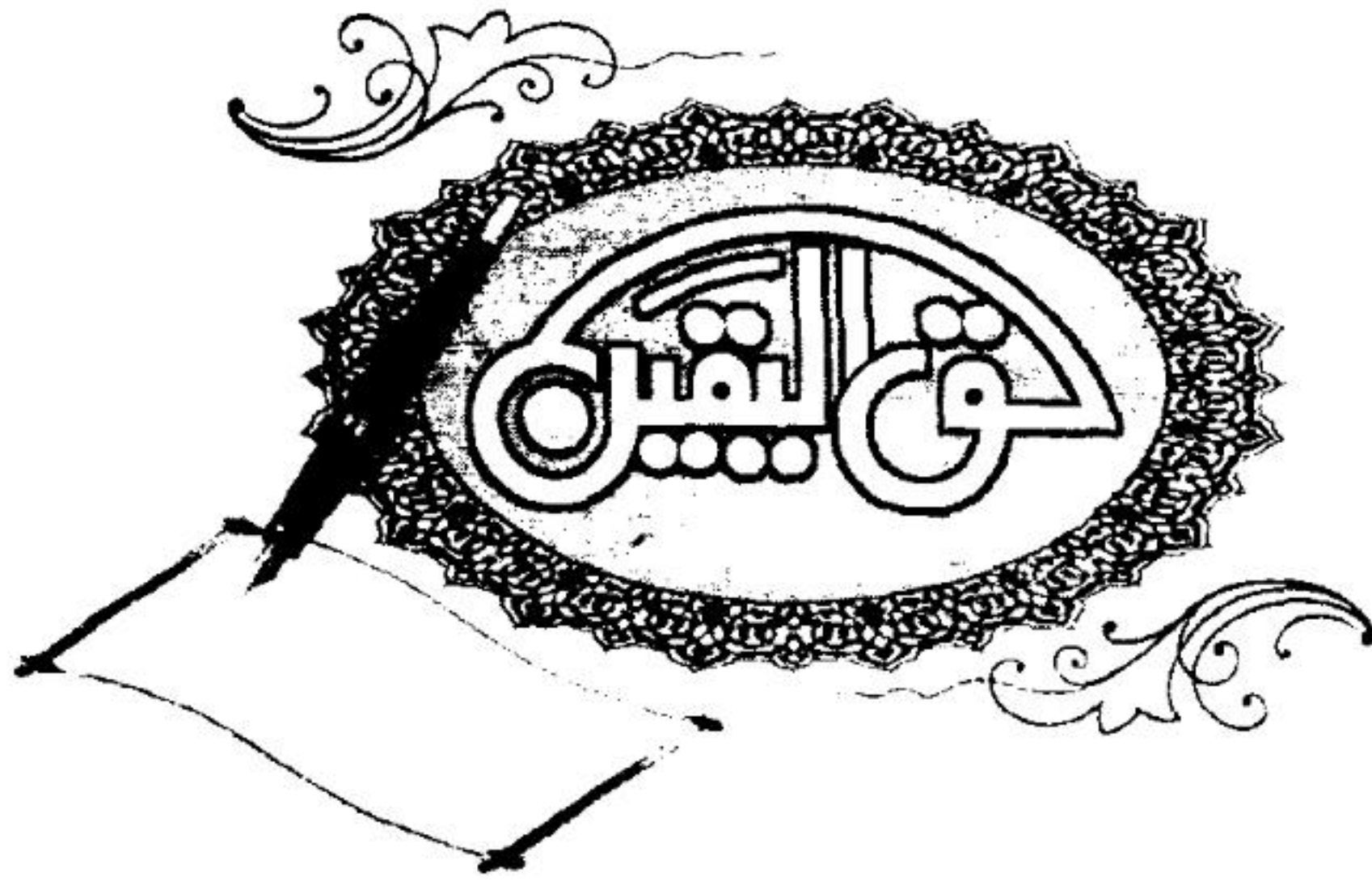
آج کا دور ایک قوم کے لئے محکومیت اور طوق غلامی کا دور ہے۔ اللہ تعالیٰ کے قانون کے مطابق جو قوم زندہ ہے اور اس کے خون میں زندگی رواں دواں ہے اور جو قوم زمین پر پھیلائے ہوئے اللہ تعالیٰ کے وسائل کو استعمال کرنے کی جدوجہد میں مشغول ہے وہ حاکم ہے اور دوسری قوم کے لئے جس میں انتشار ہے، اختلاف ہے، بے یقینی ہے اور اللہ تعالیٰ کی عطا کی ہوئی نعمتوں کی ناشکری ہے وہ محروم اور ادبار زدہ ہے۔

آیئے! ہم اپنے گریبانوں میں جھانکیں اور اپنی زندگی کا تجزیہ کریں کہ ہمارا شمار حاکم قوم میں ہے یا ہمارا مقدر محرومیت بن گیا ہے۔

جو قوم غیروں کے دستر خوان کے لقموں پر پلتی ہے، محنت اور ایثار سے کام نہیں لیتی صرف دعاؤں اور وظیفوں میں مصروف رہتی ہے اور عملی اقدام نہیں کرتی وہ خشک درخت کی طرح ہو جاتی ہے جس کا کوئی سایہ نہیں ہوتا، جس پر کوئی پھل نہیں لگتا، وہ صرف جلانے کے کام آتا ہے، اس خوبصورت زمین پر صرف وہی قومیں باقی رہتی ہیں جو مظاہر فطرت کے جاری و ساری قانون سے واقف ہوں اور حیرت انگیز تخلیق اور نظام آفرینش کا مطالعہ کرتی ہوں، ظالم اور جاہل نہ ہوں، سب سے بڑا ظلم اور جہالت یہ ہے کہ انسان کو یہ معلوم نہ ہو کہ آسمانی دنیا کا مشاہدہ کئے بغیر کوئی قوم کائناتی سسٹم سے واقف نہیں ہوتی اور اپنی ذات کا عرفان نہ ہو تو انسان اور حیوان ایک گروہ کے دو افراد ہیں۔

انسان کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ زمین کے خزانوں کو استعمال کئے بغیر کوئی قوم زندہ نہیں رہ سکتی، زمین کے خزانوں کے استعمال کا عمل اور طریقہ قرآن میں تفکر اور زندگی میں ایثار کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔

*

حق الیقین

اللہ کا شکر ہے آسمان سے خوب پانی برسا، زمین کی پیاس بجھی، دریا رواں ہوئے تو ایک حسین منظر سامنے آیا نہروں سے کھیت و کھلیان سیراب ہوئے اور میدان سرسبز ہوگئے، درختوں پر سے کثافت دھلی، پودوں کی شادابی لوٹ آئی، صاف ہوا نے جسم و جاں کو صحت و توانائی اور قلب و ذہن کو فرحت وانبساط عطا کیا۔ یہ دنیا بھر کی طرح ہماری دھرتی پر بھی ابرِ رحمت کے باعث ملنے والے بے شمار فوائد میں سے چند فوائد ہیں۔ لیکن.... ہمارے ملک کے حوالے سے دیکھا جائے تو یہ تصویر کا ایک رُخ محسوس ہوتا ہے جو زندگی، صحت اور فرحت سے بھرپور ہے۔ اس تصویر کا دوسرا رُخ تکلیف، بیزاری و مایوسی پر مشتمل ہے۔

تصویر کا پہلا رُخ قدرت کے انعامات کا اظہار ہے.... جب کہ

تصویر کا دوسرا رُخ ہماری ناشکر گزاری، تساہلی و بد عملی کا اظہار ہے۔

تصویر کا یہ دوسرا رُخ کیا ہے؟

تھوڑی سی بارش برسی تو بجلی کا نظام درہم برہم ہو کر رہ گیا۔ روشنیوں سے جگمگاتی بستیاں اندھیرے میں ڈوب گئیں۔ لوگ گرمی اور حبس سے بے حال ہوگئے۔ چند ملی میٹر بارش سے ہی سڑکیں ندی نالوں کا منظر پیش کرنے لگیں۔ بجلی کی فراہمی میں تعطل اور نکاسی آب کے نظام میں خرابی کے باعث آمد و رفت کے نظام میں شدید دشواریاں ہوئیں۔ ذرائع مواصلات متاثر ہوئے اور بہت بڑی تعداد میں ٹیلی فونز خراب ہوگئے۔

ہمارا حال بھی عجیب ہے۔ کچھ عرصہ پہلے ہم بارش نہ ہونے سے سخت پریشان تھے۔ بارش ہوئی تو اور طرح کے کئی مسائل سامنے آگئے....

بارش نہ ہونے سے زراعت اور دیگر استعمال کے لئے پانی کی قلت کا معاملہ ہو یا بارشیں ہونے سے شہروں اور دیہاتوں میں بجلی، نکاسی آب، سڑکوں کی ٹوٹ پھوٹ اور ٹیلی فونز کی خرابی جیسے مسائل ان سب کی وجوہات ہماری اپنی تساہلی اور بداعمالیوں میں پنہاں ہیں۔ اپنی تساہلی اور بد اعمالیوں کی وجہ سے رونما ہونے والی خرابیوں کی ذمہ داری قدرت پر ہرگز نہیں

ڈالی جاسکتی۔ اللہ تعالیٰ ہم پر بہت مہربان ہیں۔ اللہ نے ہمیں بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان نعمتوں سے فائدہ اٹھانا، ان سے اپنی زندگی کے لئے آسانیاں فراہم کرنا، ان نعمتوں کو انسانوں اور اللہ کی دوسری مخلوق کی زیادہ سے زیادہ فلاح کے لئے استعمال کرنا ہمارا اپنا کام ہے۔ اگر پانی کے لئے ذخیرہ گاہیں تعمیر کرانا ہیں تو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی عقل اور اللہ تعالیٰ کے عطا کردہ وسائل کو استعمال کرتے ہوئے یہ ہمیں خود تعمیر کرنا ہیں۔ اللہ تعالیٰ ایسے کاموں کے لئے فرشتوں کو نہیں بھیجتے۔

اللہ تعالیٰ نے ایک نظام تشکیل فرمادیا ہے۔ جو کوئی اس نظام کے مطابق عمل کرے گا اللہ تعالیٰ کے پیدا کردہ وسائل اس کے کام آئیں گے اور جو اس نظام کے خلاف عمل کرے گا اسے مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔

''اور تمہارے اوپر جو عذاب نازل ہوتے ہیں وہ تمہاری اپنی بد اعمالیوں کا نتیجہ ہیں'' (القرآن)

پاکستانی معاشرہ کو درپیش کئی مسائل بھی ہماری اپنی بد اعمالیوں کا نتیجہ ہیں.... کچھ بد اعمالیاں انفرادی ہیں اور کچھ اجتماعی۔ مثال کے طور پر جھوٹ بولنا ایک انفرادی فعل قرار دیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح رشوت طلب کرنا یا رشوت کی پیش کش کرنا، ملاوٹ کرنا، غیر معیاری مال کو معیاری بتا کر بیچنا، کاروباری وعدوں کی تکمیل نہ کرنا، کم تولنا وغیرہ جیسی بد اعمالیوں کو انفرادی فعل کہا جاسکتا ہے لیکن ان خرابیوں پر آنکھیں بند کرلینا یا انہیں ناگزیر قرار دے کر تسلیم کرلینا کوئی مجبوری نہیں بلکہ اجتماعی بد اعمالی کا مظہر ہے۔ دودھ فروش دودھ میں پانی ملاتا ہے، کریانہ فروش کم تولتا ہے۔ تاجر بتائی ہوئی چیز کے بجائے اس سے کمتر معیار کا مال فراہم کردیتا ہے حالانکہ ناپ تول میں کمی، ملاوٹ، وعدہ پورا نہ کرنا اسلامی تعلیمات کے صریحاً خلاف اعمال ہیں۔ قرآن کہتا ہے۔

جب کوئی چیز ناپ کر دینے لگو تو پیمانہ پورا بھرا کرو.... اور عہد کو پورا کرو
عہد کے بارے میں ضرور پوچھا جائے گا۔ (سورہ بنی اسرائیل)

بہت زیادہ تشویش کی بات یہ ہے کہ معاشرہ میں پائی جانے والی ان خرابیوں کو ہم نے ایک ناگزیر عمل سمجھ کر قبول کرلیا ہے۔ معاشرتی برائیوں کا انسداد کرنے کے بجائے عوامی سطح پر ہم ایک طرح بے حسی اور لاتعلقی کا شکار ہیں۔ معاشرہ کی خرابیوں پر آنکھیں بند رکھنے والی یہ طرزِ فکر برائی کے وجود سے بھی زیادہ خطرناک ہوسکتی ہے۔

ہمارے معاشرہ میں رشوت کا چلن عام ہے، اس نے ایک مہلک مرض بن کر جسدِ ملّی کو بری طرح متاثر کیا ہے۔ اس مرض نے پاکستانی معیشت اور قوم کی اعلیٰ اخلاقی اقدار کو شدید متاثر کیا ہے۔ لوگوں سے بات کی جائے تو اندازہ ہوتا ہے کہ تقریباً ہر شخص رشوت کو برا سمجھتا ہے لیکن رشوت کو برا سمجھنے والوں کے رویہ کا گہرائی میں جا کر تجزیہ کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ رشوت کے بارے میں ہمارے رویئے یکطرفہ اور محدود طرز فکر کے حامل ہیں یعنی ہم میں سے اکثر لوگ رشوت لینے والوں کو بہت برا سمجھتے ہیں جب کہ رشوت دینے والوں کو برا نہیں سمجھتے بلکہ ان سے ہمدردانہ رویہ رکھتے ہیں۔ سمجھتے ہیں کہ رشوت لینے والا زیادتی کر رہا ہے۔ جب کہ رشوت

دینے والا مجبور و مظلوم ہے۔ قوم کے مختلف طبقوں کے معاملات اور معمولات کا تجزیہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ یہاں مجبوری کے عالم میں رشوت دینے والوں کی شرح بہت کم ہے۔ ہمارے معاشرہ میں ان لوگوں کی شرح زیادہ ہے جو اپنے ناجائز مفادات کے حصول کے لئے رشوت دیتے ہیں۔ایسے افراد کے لئے رشوت کی رقم کاروباری خرچ کی حیثیت رکھتی ہے اس خرچ کے ذریعہ وہ اپنی کئی ذمہ داریاں پوری کئے بغیر ناجائز طور پر زیادہ سے زیادہ منافع کمانا چاہتے ہیں۔

ایک سادہ سی مثال ٹیکس کی ادائیگی کے معاملات سے لیتے ہیں.... ٹیکس افسر بجا طور پر اس نتیجہ پر پہنچتا ہے کہ ایک تاجر کے ذمہ ساٹھ ہزار ٹیکس بنتا ہے۔اس افسر نے ٹیکس دہندہ تاجر کو نوٹس دینے سے پہلے پیشگی طور پر اس امر سے آگاہ کر دیا۔ تاجر نے ٹیکس افسر سے کہا کہ بھئی کچھ کرو۔اس پر ٹیکس افسر نے دس ہزار روپے رشوت لے کر بیس ہزار روپے ٹیکس عائد کر دیا۔ اصل ٹیکس ساٹھ ہزار روپے بنتا تھا۔ ٹیکس افسر نے دس ہزار روپے رشوت لی۔ سرکاری خزانے میں بیس ہزار روپے جمع ہوئے۔ یہ کل تیس ہزار روپے ہوئے۔ اس طرح تاجر نے دس ہزار رشوت دے کر اپنے تیس ہزار روپے بچا لئے ان دونوں کی ملی بھگت سے قومی خزانے کو تیس ہزار روپے کا نقصان ہوا۔

ایک مثال ٹرانسپورٹ کے شعبے سے.... ایک بس کا مالک ٹریفک قوانین اور ضابطوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے بس میں گنجائش سے کہیں زیادہ مسافروں کو بھرتا ہے، سڑکوں پر لاپروائی اور تیز رفتاری سے بس کو چلواتا ہے بس کے انجن اور باڈی کی ضروری دیکھ بھال سے گریز کرتا ہے، نتیجتاً اس کی بس سے نکلنے والا گاڑھا اور کثیف دھواں فضا میں زہر پھیلاتا ہے۔ جس سے لوگوں کی صحت شدید متاثر ہوتی ہے۔ ان تمام باتوں سے اس کا مقصد محض اپنے منافع کی شرح میں اضافہ ہے۔وہ اپنے اس غیر قانونی اور لوگوں کی صحت کے لئے شدید نقصان دہ عمل سے چشم پوشی کے لئے ٹریفک پولیس کے کسی اہلکار یا کسی دوسرے ادارہ کے ملازم کو ہفتہ وار یا ماہانہ کچھ رقم بطور ''زرِ تعاون'' پیش کرتا ہے۔اس رقم کے تناسب کا جائزہ لیا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ رشوت میں دی جانے والی رقم قانون سے انحراف کے ذریعے کمائے جانے والے منافع کی نسبت بہت کم ہے۔

مذکورہ دونوں مثالوں سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مالی مفادات کے معاملہ میں رشوت دینے والا رشوت لینے والے کی نسبت کہیں زیادہ فائدہ حاصل کرتا ہے۔ لیکن ہمارے ہاں رشوت دینے والے کو برا سمجھنے اور اس برائی کو روکنے کی ضرورت کا کوئی احساس ہمیں نظر نہیں آتا۔ سوال یہ ہے کہ معاشرے میں پائے جانے والے بگاڑ کو کیسے روکا جائے اور اُس کے مضر اثرات سے ملک و ملت کو کیسے بچایا جائے؟....

اس بگاڑ کی ذمہ داری کسی ایک فرد یا طبقے پر عائد نہیں کی جاسکتی ۔ اس کے ذمہ دار تو معاشرے کے ہر طبقے میں موجود ہیں۔ اصلاح کا عمل اس طرح ممکن نہیں ہو گا کہ محض چند لوگوں کو موردِ الزام ٹھہرا کر عمومی طور پر اپنے اپنے اعمال کے احتساب سے پہلو تہی کی جائے۔

بگاڑ کے فروغ کے کئی انداز ہوتے ہیں۔ کبھی بگاڑ ''قوم اپنے حاکموں کے طریقے پر ہوتی ہے'' کے مصداق اوپر سے نیچے سرائیت کرتا ہے اور کبھی اس کے اثرات نیچے سے اوپر جاتے ہیں ہمارے ملک میں بگاڑ کی دونوں طرزیں موجود ہیں۔

اپنے ملک کے مخصوص حالات کے حوالے سے غور کیا جائے تو ہم کہیں گے کہ اصلاح کا عمل محض حکمران طبقے اور سرکاری اہلکاروں پر الزام تراشی سے ممکن نہیں۔ اصلاح کے لئے معاشرے کے ہر طبقے کے افراد کی طرزِ فکر اور طرزِ عمل میں مثبت تبدیلیوں کی ضرورت ہے۔ پہلا کام یہ ہونا چاہیئے کہ ملک و قوم میں پائی جانے والی کئی خرابیوں کو ناگزیر سمجھ کر انہیں تسلیم کر لینے کی روش کو ترک کیا جائے۔ معاشرے کا عام فرد خود کو کمزور اور بے بس سمجھنے اور دوسروں پر توقعات رکھنے کے بجائے اپنی حد تک حتی الامکان برائیوں کو روکنے اور اچھائیوں کے فروغ کی کوشش کرے۔ اس عمل کے آغاز کرنے کا قرآنی طریقہ یہ ہے کہ اصلاح کا کام اپنی ذات سے شروع کیا جائے۔

''کیا تم لوگوں کو نصیحت کرتے ہو اور اپنی جانوں کو بھول جاتے ہو''۔ (سورہ بقرہ)

اسلام کا پیغام خیر خواہی، امن اور سلامتی کا پیغام ہے۔ اسلام اپنے پیروکاروں کو تلقین کرتا ہے کہ معاشرے میں اچھائیوں کو پھیلائیں اور برائیوں کا انسداد کریں۔ اسلام کا مطمع نظر یہ ہے کہ معاشرے میں عدل واحسان کا دور دورہ ہو۔ قرآن کہتا ہے:

''تم سب اُمتوں سے بہتر ہو اچھی بات کا حکم دیتے ہو اور برائی سے منع کرتے ہو''۔ (سورہ آلِ عمران)

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے

''تم میں سے جو شخص کوئی برائی دیکھے تو اسے ہاتھ سے روکے، اگر یہ بس میں نہ ہو تو زبان سے روکے، اگر یہ بھی اس کے بس میں نہ ہو تو دل میں اُسے بُرا سمجھے اور یہ ایمان کا سب سے کمزور درجہ ہے''۔

ایک اور موقع پر ارشاد فرمایا

''اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے۔ تم نیکی کا حکم دیتے رہنا اور برائی سے روکتے رہنا ورنہ اس بات کا شبہ ہے کہ اللہ اپنی طرف سے تم پر ایسا عذاب بھیج دے کہ تم اس کے حضور دعائیں کرو اور وہ تمہاری دعائیں قبول نہ کرے''۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

قدرتی آفات اور پاکستان

پاکستان میں ایک ...
سیلاب اور بارشوں سے تباہی ...
کیا پاکستانی اس ...
ایک سالانہ آفت سمجھ کر قبول ...
یا اس کے مقابلے کی کوئی صورت ...

ابن وصی

سال کے وہ مہینے آچکے ہیں جب اس ملک کے غریب و برباد عوام کو سیلاب کی تباہی آگھیرتی ہے۔ گزشتہ کئی برسوں کی طرح اس سال بھی پاکستان شدید سیلابوں کی زد میں ہے۔

دریاؤں میں طغیانی کے باعث ہزاروں ایکڑ زرعی اراضی پر کھڑی فصلیں تباہ ہوگئیں جبکہ پانی کی تند و تیز لہریں کچے مکانات اور جھونپڑیوں کو اپنے ساتھ بہا کر لے گئی ہیں۔ بے قابو سیلابی پانیوں نے ملک کے کئی حصوں میں کئی دیہات ملیا میٹ کر دیے ہیں۔ متاثرہ علاقوں میں سڑکیں اور پل تباہ ہوچکے ہیں، گلگت، بلتستان اور چترال کی خوبصورت وادیاں آفت زدہ قرار پا چکی ہے۔ پنجاب سے سندھ تک کے علاقوں میں بھی مکین دربدر ہو رہے ہیں، کہیں غذائی قلت کا خدشہ ہے اور کہیں وبائی امراض پھیلنے کا خوف چھایا ہوا ہے۔

غربت، بیروزگاری، بیماری، دہشت گردی اور ناخواندگی کے زخم ہی کیا کم تھے؟ یا بجلی کے بلوں کے جھٹکے ناکافی کہ اب اس "قدرتی" آفت نے یہاں کے محروم باسیوں کو آدبوچا ہے.....؟

بدعنوان سیاست ہو یا قاتل معیشت، یا پھر "قدرتی" آفات، نقصان تو اس ملک کے غریب اور کمزور ہی کو ہوتا ہے۔ اس نظام میں نام نہاد قدرتی آفات بھی طبقاتی ہیں جو استحصال زدہ محروموں کو ہی نشانہ بناتی ہیں۔ یہ سیلاب یا زلزلے اگر قہر خداوندی ہیں۔ تو یہ قہر پہلے سے ہی مشکلات میں گھرے غریبوں پر ہی کیوں نازل ہوتا ہے....؟ دنیا کا وہ کون سا گناہ، جرم اور ظلم ہے جو امیر طبقات اور حکمرانوں میں نہیں ہوتا؟ ان گناہوں کی پاداش میں زلزلوں اور سیلابوں سے ان طبقات کو کیا نقصان ہوتا ہے؟....

> **"اور کیا ان کو دکھائی نہیں دیتا کہ یہ لوگ ہر سال ایک بار یا دو بار کسی نہ کسی آفت میں پھنستے رہتے ہیں، پھر بھی نہ توبہ کرتے ہیں اور نہ نصیحت قبول کرتے ہیں"۔ [سورۂ توبہ: آیت 126]**

حالیہ بارشوں اور سیلاب میں مرنے والے درجنوں افراد اور متاثر یا بے گھر ولاچار ہو جانے والے ہزاروں افراد میں شاید ہی

کوئی امیر یا حکمران طبقات کا فرد شامل ہو۔ سب کے سب غریب نادار اور محنت کرنے والے انسان ہیں۔ چند دنوں میں سینکڑوں غریب ڈوب چکے ہیں، لاکھوں بے گھر ہوگئے ہیں۔ بلند بانگ دعوؤں کے باوجود تباہی کی یہ داستان پاکستان میں ہر دوسرے تیسرے سال کا معمول کی ایک کہانی ہے۔ پاکستان کا منظر نامہ دیکھ کر محسن نقوی کا یہ شعر ذہن میں گونجنے لگتا ہے کہ

محسن غریب لوگ بھی تنکوں کا ڈھیر ہیں
ملبے میں دب گئے کبھی پانی میں بہہ گئے

ابھی چند مہینے قبل کے اخبارات اُٹھا کر دیکھیے تو اُن دنوں ہمیں بتایا جارہا تھا کہ پاکستان میں بارشوں کی کمی سے خشک سالی کا خطرہ ہے۔ موسمیات کے بین الاقوامی ماہرین نے پیش گوئی کی ہے کہ پاکستان کو گزشتہ سال کی بہ نسبت شدید قحط کی صورتحال کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ ساؤتھ ایشین موسمیاتی فورم کی جانب سے جاری کردہ نقشے کے مطابق شمالی علاقوں میں معمولی بارشیں ہوں گی جبکہ ملک کے زیادہ تر حصے میں معمول سے بھی کم بارشیں ہوں گی... پاکستان کے محکمہ موسمیات کے سربراہ کا کہنا ہے کہ ”ہم پاکستان میں بہت کم بارشیں دیکھ رہے ہیں، جو تقریباً 20 سے 25 ملی میٹر تک ہوسکتی ہیں۔ جو اس شدید قحط کی سی صورتحال میں ایک مدد معلوم ہوتی ہے، لیکن یہ مدد بھی پائیدار ثابت نہیں ہوگی، اس لیے کہ یہاں گرمی کی شدت کی وجہ سے بخارات بننے کی شرح 10 ملی میٹر روزانہ ہے۔“

لیکن ہوا اس کے برعکس...! بادل پھٹ پڑے اور چند دنوں میں ہی اس قدر مینہ برسا جو پہلے کبھی ہفتوں یا مہینوں میں برستا تھا۔ دریائے سندھ طغیانی کے باعث اپنی حدوں کو پھلانگتے ہوئے دیہاتوں، قصبوں، دور دراز بستیوں اور چھوٹے بڑے بہت سے شہروں میں داخل ہوگیا... کس قدر بے چارگی ہے کہ اس سے قبل بھی ان علاقوں میں پانی کی کمی کا رونا تھا اور آج جب کہ ہر چیز پانی میں غرقاب ہوچکی ہے، تب بھی یہاں اللہ کی مخلوق تشنہ لب ہے۔ بقول شاعر

چار سُو ایک سمندر ہے مگر لب تشنہ
بوند پانی کی نہیں آتی نظر پانی میں

پاکستان میں تقریباً ہر سال ہی چھوٹے بڑے سیلاب آتے رہتے ہیں۔ مون سون بارشیں کہیں رحمت کا باعث بنتی ہیں اور کہیں زحمت کا باعث بنتی ہیں۔ عوام تکالیف برداشت کرتے رہتے ہیں۔

مون سون کے موسم میں ہر سال پاکستان میں درجنوں افراد موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ آسمان سے اتنا پانی برستا ہے کہ زمین برداشت نہیں کرسکتی۔ پانی کی لہریں ندی نالوں سے ہوتی ہوئی گھروں کے اندر تک پہنچ جاتی ہیں۔ یہ سیلابی لہریں کتنی ہی بڑی اور ہلاکت خیز آفت کیوں نہ ہوں، قدرتی آفات سے نمٹنے کے سرکاری اداروں کی مدد تو نہیں پہنچتی، البتہ خطرے کی وارننگ ضرور پہنچ جاتی ہے اور وہ بھی کچھ دیر سے۔ ایسے میں لوگ اپنی مدد آپ کے تحت ہی اپنی جانیں اور اپنا مال اسباب بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔

درد کے احساس سے وہی واقف ہوتا ہے جسے زخم لگتا ہے۔ غریب ہی غریب کا غم جانتا ہے۔ امداد

اور ریسکیو کی سرگرمیوں میں خود عوام ہی سب سے آگے ہوتے ہیں۔ سرکاری اداروں اور فلاحی تنظیموں میں بھی اصل کام قلیل اجرتیں پانے والے محنت کش اور سپاہی کرتے ہیں۔ شعوری یا لاشعوری طور پر محنت کش طبقہ خود ہی اپنے زخموں پر مرہم رکھتا ہے۔

حکومت کی طرف سے زیادہ تر تو محض اظہار افسوس و ہمدردی اور میڈیا کی طرف سے کوریج کے سوا کچھ نہیں ملتا۔ جہاں تک ہماری سول حکومت کا امدادی کاموں میں پھرتی دکھانے کا تعلق ہے تو وہ اس مشکل کے وقت میں ہماری فوجی قیادت سے حسب معمول پیچھے رہ جاتی ہے۔ جبکہ تمام سیلابی علاقوں میں ہماری فوج کے جوان سیلاب زدہ پاکستانی عوام کی خدمت میں مصروف نظر آتے ہیں۔

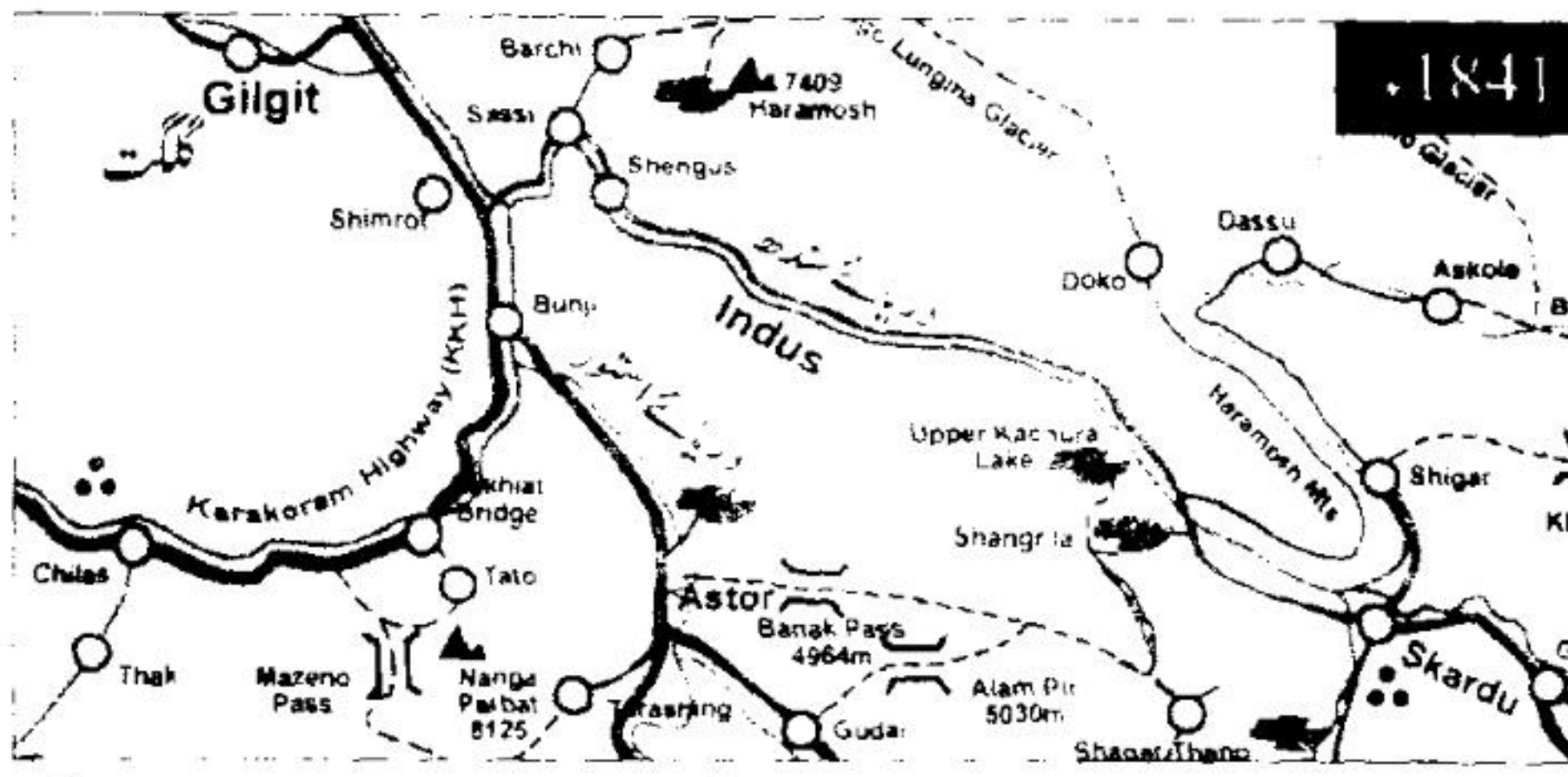
سال وماہ گزر جاتے ہیں عوام پھر سے تازہ دم ہو کر اپنی زندگی کے معاملات چلانے میں مصروف ہو جاتے ہیں اور ایسے ہی زندگی کے شب و روز رواں دواں ہیں۔ لوگ واپس انہی سیلابی گزرگاہوں پر ایسے زندگی گزراتے ہیں، جیسے یہ ان کے لیے ایک معمول کی بات ہو۔ پھر اگلے سال وہی سائیکل شروع ہو جاتا ہے۔

آفتوں کے سیلاب کتنی بار ہی کیوں نہ آئیں ان کی اذیت کم نہیں ہوتی۔ زخم ہر بار جب بھی لگے، درد تو ہوتا ہے۔ بقول غالب کہ

رنج سے خوگر ہو انساں تو مٹ جاتا ہے رنج
مشکلیں مجھ پر پڑیں اتنی کہ آساں ہو گئیں

لیکن بربادیوں کے عذاب متواتر ہونے کے باوجود بھی کم نہیں ہوتے۔ کہیں لوگ جاڑے سے مرتے ہیں تو کہیں گرمی سے۔ ہر سال سیلاب ایک مستقل سزا بن کے غریبوں اور محروموں کو مجروح کرتا ہے۔ خشک دریا دیکھ کر ان میں پانی بھر جانے کی تمنا ابھرتی ہے اور جب پانی ان دریاؤں سے چھلک کر تباہی پھیلانا شروع کرتا ہے تو بارش کی دعا مانگنے والے محروم اور مجبور انسان ہی اُجڑتے ہیں۔ بستیاں بہہ جاتی ہیں اور پھر طوفان ٹلنے کی دعائیں مانگی جاتی ہیں۔

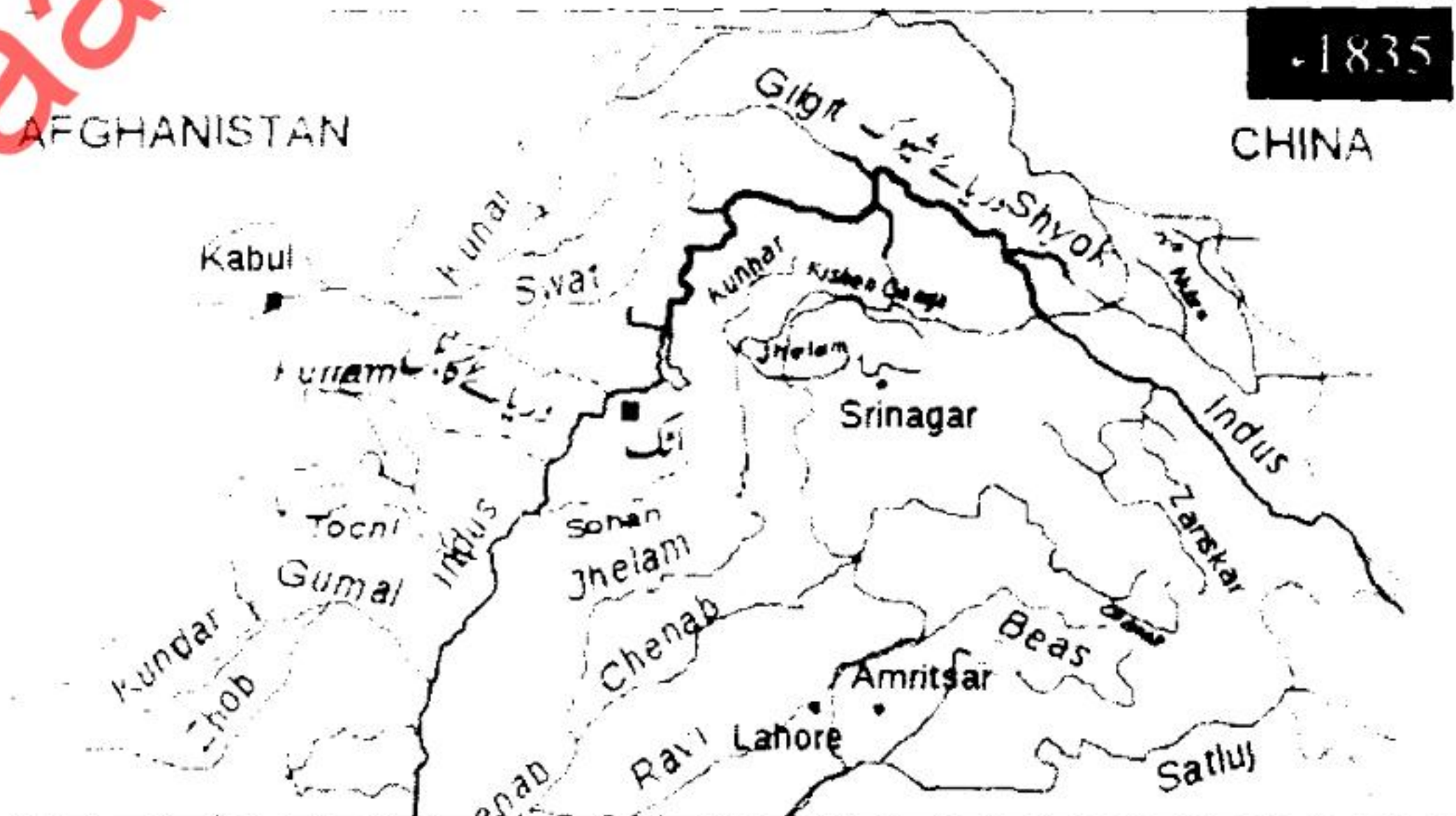
دریاؤں میں طغیانی اور سیلاب کوئی نئی چیز نہیں.... جب سے زمین پر انسانی زندگی کا آغاز ہوا، انسان کا ان سے واسطہ پڑتا رہا ہے۔ آج بھی دریائے نیل میں طغیانی آئے تو مصری خوشیاں مناتے ہیں کہ یہ طغیانی ان کے لیے تباہی نہیں بلکہ رحمت ثابت ہوتی ہے۔ لیکن اگر دوررَس حفاظتی اقدامات پر توجہ نہ دی جائے تو پھر طغیانی کو زحمت بلکہ ہلاکت خیز آفت بننے سے روکنا ممکن نہیں رہتا۔

سیلاب عمومی طور پر ایسے آبی ریلے کو کہتے ہیں جو عارضی طور پر زمین کو ڈھانپ لیتا ہے اور راہ میں آنے والی ہر رکاوٹ کو تہہ و بالا کر دیتا ہے۔ سیلاب کا پانی ہر طرح کے تعمیراتی ڈھانچے جن میں عمارات، پل، سڑکیں، سیوریج، نہریں، فصلیں اور مواصلات کے نظام کو تباہ و برباد کر دیتا ہے۔ ریلے کی زد میں آنے والے انسان اور مویشی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ متاثرہ علاقے میں پینے کے صاف پانی کا حصول مشکل ہو جاتا ہے۔ ناصاف آلودہ پانی اور ماحول میں نمی کی وجہ سے بہت سی خطرناک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ سیلاب کا پانی خوراک کے ذخیروں کو بھی بہا کر لے جاتا ہے۔ درختوں کی بڑی تعداد بھی پانی کی نذر

ہو جاتی ہے۔ سیلاب کی وجہ سے تعمیراتی کام ناصرف یہ کہ رُک جاتا ہے بلکہ مستقبل قریب کے کئی منصوبے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ فصلیں متاثر ہونے کی وجہ سے روز مرہ اشیاء کی قیمتوں میں بے تحاشہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

دریائے سندھ کے کنارے آباد اقوام کی تاریخ گواہ ہے کہ دریائے سندھ کی طغیانیوں نے بعض مرتبہ کئی اقوام کو صفحہ ہستی سے مٹا کر رکھ دیا۔ "موئن جو دڑو" کے آثار اس کی ایک مثال ہیں.....

1830ء کے عشرے کے دوران دریائے سندھ میں گرنے والے شیوک دریا میں ایک بڑا گلیشیئر آ گرا تھا...... چنانچہ اس کی وجہ سے ایک بہت بڑی جھیل بن گئی اور جب یہ گلیشیئر پانی کے دباؤ سے ٹوٹا تو دریائے سندھ میں پانی کا نہایت تیز رفتار ریلا داخل ہوا، گویا دریائے سندھ اُبل ہی پڑا۔ اس وقت دریائے سندھ کا بہاؤ اس قدر شدید تھا کہ دریائے کابل، جو اٹک کے مقام پر دریائے سندھ میں گرتا ہے، اُلٹا بہنے لگا تھا.....

اسی طرح کی ایک تباہی 1841ء میں آئی تھی، جب نانگا پربت کا ایک بہت بڑا ٹکڑا جو خود گویا ایک پہاڑ تھا، ٹوٹ کر دریا میں اس مقام پر آن گرا جہاں استور دریا، دریائے سندھ میں شامل ہوتا ہے۔ چھ مہینے کے عرصے میں یہاں 35 میل لمبی ایک طویل جھیل بن گئی، اور دیکھتے دیکھتے پانی اس قدر بلند ہوتا گیا کہ اس کا دوسرا سرا گلگت شہر کو چھونے لگا۔

مقامی باشندوں کو اندازہ ہو چکا تھا کہ چند ماہ کے بعد کس قدر خوفناک تباہی آنے والی ہے، چنانچہ وہ لوگ یہاں سے بلند مقامات پر منتقل ہوگئے۔ کچھ عرصے بعد قدرت کا بنایا ہوا یہ ڈیم پانی کے بے پناہ دباؤ کے باعث ٹوٹ گیا۔ جانی نقصان تو بہت کم ہوا لیکن کئی گاؤں دیہات برباد ہوگئے۔ دریائے سندھ کے زیریں علاقوں کے لوگ چونکہ مواصلاتی رابطہ نہ ہونے کے باعث اس شدید سیلابی ریلے کے لیے تیار نہ تھے، اس لیے ان علاقوں میں بھی بہت تباہی ہوئی۔

1885ء کے دوران بھی ایسی ہی ایک تباہی کا تذکرہ ملتا ہے جب ہنزہ میں لینڈ سلائیڈنگ کے باعث قدرتی ڈیم بن گیا تھا، پھر وہ اچانک ٹوٹا تو تین سو میل کے فاصلے پر دریائے سندھ میں صرف ایک روز میں اتنا پانی آیا کہ وہ 90فٹ بلند ہو گیا......

آزادی کے بعد 1950ء اور ستمبر 2015ء کے درمیان پاکستان کو تقریباً 2درجن بڑے سیلابوں کا سامنا کرنا پڑا جن میں 11ہزار سے زائد افراد جاں بحق ہوئے، 6لاکھ مربع کلومیٹرز سے زیادہ علاقہ متاثر ہوا اور اور ایک لاکھ 80ہزار 234دیہات صفحہ ہستی سے مٹ گئے۔ سیلاب اور موسم سے متعلق سرکاری محکمہ کی رپورٹ کے مطابق 1950سے لے کر 1959تک پانچ بڑے سیلاب آئے تھے لیکن 1973کے بعد تو سیلابوں نے غیر معمولی شکل اختیار کی اور 2015تک مزید 16سیلاب آچکے ہیں۔ اب تک دستیاب ریکارڈ کے مطابق حالیہ سیلاب سے ہونے والی تباہی یقیناً بہت زیادہ ہے لیکن یہ سیلاب سب سے بڑا نہیں ......

ماہرین کے مطابق پاکستان میں اب تک آنے والے سیلابوں میں پانی کے بہاؤ کے لحاظ سے سب سے بڑا یعنی "سپر فلڈ" اگست 1976ء میں آیا تھا، جب دریائے سندھ پر گڈو بیراج کے مقام پر پانی کا بہاؤ بارہ لاکھ کیوسکس ریکارڈ کیا گیا تھا.....(کیوسکس! پانی کے بہاؤ کا پیمانہ ہے، یعنی پانی کی کتنی مقدار کتنے وقت میں بہہ رہی ہے۔ ایک کیوسکس برابر ہے 28.32لیٹر پانی کا بہاؤ فی سیکنڈ کے)......اس سیلاب سے بھی بہت تباہی ہوئی تھی۔ میانوالی، لیہ، بھکر، مظفر گڑھ، ڈیرہ غازی خان، راجن پور، سکھر، نواب شاہ، نوشہرو فیروز، حیدر آباد شہر اور ان شہروں کے ارد گرد سینکڑوں دیہاتوں کو نقصان پہنچا تھا۔ 1992ء میں آنے والے سیلاب کی شدت تو اتنی نہیں تھی لیکن متاثرین کی تعداد 1976ء کے مقابلے میں تین گنا زیادہ یعنی ایک کروڑ 85لاکھ آٹھ ہزار چار سو بیالیس تھی.....

1950ء کے سیلاب میں 2190افراد جاں بحق اور 17ہزار 920مربع کلومیٹرز پر پھیلے 10ہزار دیہات متاثر ہوئے تھے۔ بعض اندازوں کے مطابق 1950ء میں سیلاب سے ہلاکتیں 2900رہیں۔ جون 1977ء میں سیلاب سے ہزاروں افراد ہلاک ہوئے۔ 1992ء میں ہلاکتیں 1334رہیں۔ 1995ء میں سیلاب سے لاکھوں افراد بے گھر ہوئے۔ مارچ 1998ء کے سیلاب میں ہزار ہلاکتیں ہوئیں۔ 2003ء میں بارشوں اور سیلاب سے سندھ سب سے زیادہ متاثر ہوا۔ کراچی میں دو دنوں میں 284.5ملی میٹرز بارش نے تباہی پھیلادی اور معمولات زندگی مفلوج ہو گئے۔ ٹھٹھہ میں صورتحال بدترین رہی جہاں 404ملی میٹرز بارش نے پورے ضلع کو ہی متاثر کیا۔ 484افراد جاں بحق اور 4476دیہات متاثر ہوئے۔ 2007میں خیبر پختونخوا، سندھ اور بلوچستان کے ساحلی علاقے مون سون بارشوں سے شدید متاثر ہوئے۔ اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں سب سے بدترین سیلاب 2010ء میں آیا جس میں نقصانات کا تخمینہ 43ارب ڈالرز لگایا گیا جو دو سال کی ملکی برآمدات کے مساوی ہے۔ سال 2010 سے 2015 تک مون سون کی بارشوں میں شدت دیکھی گئی ہے جس کی وجہ سے پاکستان میں ہر سال شدید سیلاب آرہے ہیں۔ ذرائع ابلاغ کے مطابق حالیہ 2015ء کے سیلاب میں اب تک سو کے قریب اموات ہو چکی ہیں۔ پانچ لاکھ کے قریب لوگ متاثر ہوئے، سیلاب کے پانی سے وسیع رقبہ زیر آب آگیا ہے، ہزاروں ایکڑ پر کھڑی فصلیں تباہ ہو گئیں، لاکھوں

سیلاب 2015ء

Chashma Barrage
Inflow: 510,000 cusec
Flood level: High

Taunsa Barrage
Inflow: 598,000 cusec
Flood level: High - very high

Guddu Barage
Inflow: 722,000 cusec
Flood level: Very high

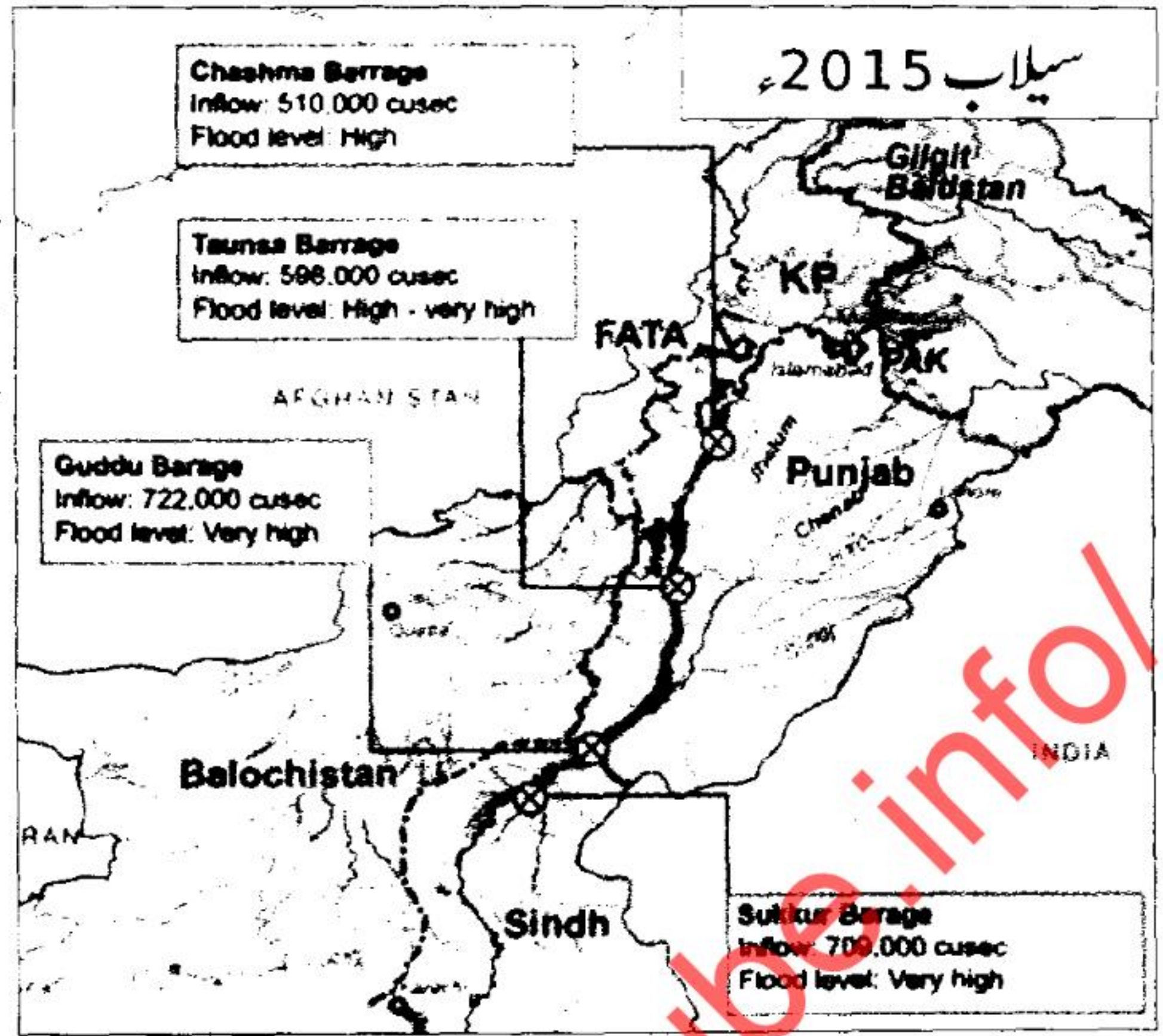
Sukkur Barage
Inflow: 700,000 cusec
Flood level: Very high

Gilgit Baltistan
KP
FATA
AJK
Islamabad
Punjab
AFGHANISTAN
Balochistan
Sindh
IRAN
INDIA

لوگ بے گھر ہو گئے۔

نسل انسان کی تاریخ ہی قدرتی آفات پر قابو پانے اور فطری حوادث کو انسانوں کی بہتری کے لیے استعمال کرنے کی کوششوں سے عبارت ہے۔

حالیہ سیلاب اپنے بہاؤ کے اعتبار سے ماضی کے سیلابوں سے کم ہے لیکن اس کی وجہ سے بڑے پیمانے پر تباہی اور جانی و مالی نقصان میں ہماری اجتماعی غفلت کا دخل زیادہ دکھائی دیتا ہے۔

مثال کے طور پر پاکستان میں کل رقبے کا صرف 2.5 فیصد حصہ ہی جنگلات پر مشتمل ہے۔ جنگلات سے ناصرف سیلابی ریلے کی رفتار کم ہوتی ہے بلکہ عارضی طور پر سیلاب کو روکا بھی جاسکتا ہے، ساتھ ہی ساتھ جنگلات کی وجہ سے سیلابی پانی میں مٹی کا بہت کم حصہ شامل ہوتا ہے۔ جنگلات کی کمی کی وجہ سے پہاڑوں سے سیلابی ریلا بہت تیزی سے نیچے آتا ہے اور بہت بڑی مقدار میں مٹی بھی ہمراہ لے آتا ہے جو بیراجوں اور ڈیموں میں کچھ ہی برسوں میں جمع ہو کر ان کی پانی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے ...... انتہائی افسوسناک اور تشویش ناک امر یہ ہے کہ پاکستان میں محض 2.5 فیصد رقبے پر موجود جنگلات کو بھی مسلسل کاٹا جا رہا ہے اور نئے درخت نہیں لگائے جارہے، چنانچہ اس طرح کی آفت تو آنی ہی تھی، پھر مزید ستم یہ ہوا کہ دریاؤں کے پشتوں کے ساتھ ساتھ غیر قانونی طور پر بے تحاشہ ریت کھود کھود نکالی گئی اور دریاؤں کو ہر طرح کی آلائشوں سے آلودہ کیا جاتا رہا۔

1947ء میں پاکستان کی آبادی کی مناسبت سے پانی کی دستیاب شرح فی کس پانچ ہزار چھ سو کیوبک میٹر تھی۔ یہ شرح اب گھٹ کر گیارہ سو کیوبک میٹر فی کس سے بھی کم رہ گئی ہے۔ ماہرین کے اندازوں کے مطابق 2020ء تک یہ شرح 885 کیوبک میٹر فی کس تک رہ جائے گی۔ 2003ء میں ہی ورلڈ بینک ہمیں خبر دار کرچکا تھا کہ پاکستان میں پانی کی فی کس دستیابی کی شرح ایتھوپیا، لیبیا، اور الجیریا کو بھی پیچھے چھوڑ چکی ہے، جبکہ آج ہم پانی کے حوالے سے ریڈزون میں شمار کیے جاتے ہیں۔ پاکستان! سندھ طاس معاہدے کی رو سے 30 دن کا پانی ذخیرہ کرسکتا ہے۔ یہ صلاحیت بھی ہمارے ڈیموں اور بیراجوں میں مٹی بھر جانے کی وجہ سے سوالیہ نشان بن چکی ہے۔ شاید اس لیے کہ ہمارے ہاں جدید سائنٹفک طریقوں سے استفادہ نہیں کیا جارہا ہے۔

دوسری جانب ہمارے پڑوسی ملک بھارت میں 36 ریاستوں میں بسنے والے سوا ارب افراد کے لیے چار ہزار پانچ سو آبی ذخائر تعمیر ہو چکے ہیں، اور مزید ڈیموں کی تعمیر اور منصوبہ بندی جاری ہے...... وہاں پانی سے بجلی پیدا کرنے کی صلاحیت 38 ہزار میگا واٹ تک جا پہنچی ہے...... شاید ہمارے ہاں طبقہ اشرافیہ اور صاحب اقتدار لوگوں کے لیے ''پانی'' کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے...... اس لیے کہ انہوں نے تو منرل واٹر کلچر کو فروغ دے کر اپنا مسئلہ حل کر لیا ہے۔ جبکہ ملک کے 90 فیصد عوام پانی کی بوند بوند کو ترس رہے ہیں..... اور جب آسمان سے یا دریاؤں سے پانی آتا ہے تو ان کے گھر، فصلیں اور مال مویشی ہی نہیں ان کی امیدیں اور خواب سب کچھ ڈوب جاتے ہیں......

ساری دنیا میں سیلابوں سے انسانی آبادیوں کو بچانے کے لیے لوگ خود اور حکومتیں کوششیں کرتے ہیں۔ پاکستان میں دریاؤں کے کنارے آباد بستیوں کو ہمیشہ سیلاب سے نقصان پہنچتا ہے۔ اس طرح نشیبی علاقوں میں آباد بستیوں کو بھی سیلاب سے نقصان پہنچتا ہے۔ یہ سب کچھ جانتے ہوئے بھی لوگ ان جگہوں پر آباد ہوتے ہیں۔ کیا کیا جائے....؟ یہ ان لوگوں کی مجبوری ہے کہ ان کے لیے سر چھپانے کے امکانات بھی یہیں زیادہ ہوتے ہیں۔

اس ملک میں لوڈ شیڈنگ کے خاتمے، سستی بجلی کے حصول، وسیع و عریض بنجر زمینوں کو قابل کاشت بنانے اور سیلابوں کے خاتمے کے لئے کئی بڑے اور ہزاروں چھوٹے ڈیموں کی تعمیر کے ساتھ ساتھ نظام آبپاشی کو پختہ کرنے کی ضرورت ہے۔ استحصال پر مبنی یہ متروک نظام، بدعنوان اور حریص حکمران طبقہ ایک جدید سماج کی تعمیر کے یہ بنیادی فرائض کبھی بھی ادا نہیں کر سکتے۔ قدرتی آفات سے عوام کے تحفظ اور کروڑوں انسانوں کو محرومی سے نجات دلانے کے لئے ایک ایسا سماجی و معاشی نظام درکار ہے جس میں پیداوار، تعمیر اور خدمات کی قوت محرکہ منافع اور شرح منافع کی بجائے انسانی فلاح اور ضرورت کی تکمیل پر ہو۔

قوموں کی پہچان دعوؤں اور نعروں سے نہیں ہوتی، بلکہ فیصلوں سے ہوا کرتی ہے۔ جو قوم اپنا مستقبل اوج ثریا پر چمکتا دمکتا دیکھنا چاہتی ہے، وہ ہر میدان میں فیصلے بھی اسی طرح بلند و بالا کیا کرتی ہے۔

سیلاب ایک قدرتی پروسیس ہے، جس سے چھٹکارہ حاصل کرنا کسی بھی ملک کے بس کی بات نہیں ہے۔ دنیا بھر میں ہر سال سیلاب کے نتیجے میں لاکھوں لوگ متاثر ہوتے ہیں، ہزاروں ہلاک اور زخمی ہو جاتے ہیں۔ اربوں ڈالر کا بھاری مالی نقصان اٹھانا پڑتا ہے، لیکن جو ممالک سیلاب کا زور توڑنے اور تباہی پھیلانے والے پانی پر قابو پا کر اسے کارآمد بنانے کی منصوبہ بندی کرتے ہیں، وہی سرخرو ٹھہرتے ہیں۔ اس معاملے میں ہم چین کی مثال سامنے رکھتے ہیں۔

چین کی تاریخ خوفناک سیلابوں سے بھری پڑی ہے۔ شمالی چین ہر سال تباہ کن سیلابوں میں بہہ جاتا تھا، جس سے کروڑوں افراد متاثر ہوتے تھے اور ہزاروں موت کا شکار ہو جاتے تھے۔

چین میں 1887 میں آنے والے سیلاب نے 9 لاکھ افراد کی جان لی۔ 1911 میں ایک لاکھ لوگ سیلاب کی نذر ہو گئے۔ 1931 میں 3 لاکھ 50 ہزار اور 1938 میں 5 لاکھ افراد کو سیلابوں نے ہلاک کر دیا، لیکن پھر چینی قوم نے ایک زندہ قوم بن کر سوچا۔

دانشمندی اور ہمت سے ان سیلابوں کے سامنے بندھ باندھنے کی ٹھانی۔

چینی حکومت نے 1950 کی دہائی میں ایک سروے کیا۔ 15 بڑے دریاؤں کے پانیوں کو اسٹور کرنے کے لیے ڈیم بنانے کا آغاز کر دیا۔ صرف بیس سالوں میں یعنی 1950ء سے 1970 تک چین کے شمال میں 1282 ڈیمز اور نہروں کا جال بچھا دیا گیا، مزید ڈیمز کی تعمیر کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔ چینی حکومت کے بروقت فیصلوں نے زحمت کو رحمت میں تبدیل کر دیا۔

چین میں اب بھی بارشیں ہوتی ہیں اور ان کے نتیجے میں سیلاب بھی آتے ہیں، لیکن ڈیمز لبالب بھر کر ان سیلابوں کی شدت کو کم کر دیتے ہیں۔ اب چین میں سیلابوں کی وجہ سے ہونے والے نقصان میں کئی سو گنا کمی آگئی ہے۔ وہ پانی جو کبھی عذاب بن کر نازل ہوتا تھا، اب خوشحالی کا نقیب بن کر آتا ہے۔ چین نے ہر سال ضایع ہونے والے پانی کو محفوظ کر کے اپنی زمینوں میں کاشت کاری کی اور گویا کہ سونا اگا دیا اور آج اناج میں خود کفیل ہو گیا ہے۔ اس پانی سے چین نے اور بہت سے فوائد حاصل کیے ہیں۔

دنیا بھر کے مختلف ممالک میں سیلاب آتے رہتے ہیں۔ سیلاب کے نقصانات سے بچنے کے لیے کئی ممالک نے دوررس منصوبہ بندی کر کے اس ناگہانی آفت سے بہت حد تک خود کو محفوظ بنا لیا ہے۔

1910ء میں فرانس کے دارالحکومت پیرس میں تباہ کن سیلاب کے بعد شہر کے درمیان جھیلیں بنا کر سیلاب کے پانی کو متبادل راستہ فراہم کیا گیا۔ یہ جھیلیں شہر کو تباہی سے بچانے کے ساتھ ساتھ سیاحوں کے لیے تفریح کا مرکز بھی بن گئیں۔

لندن کو سیلاب سے بچانے کیلئے دریائے ٹیمز کے ساتھ ساتھ بڑے .Mechanical Barrier بنائے گئے ہیں، جب پانی کی سطح بلند ہوتی ہے تو ان میکینیکل دیواروں کو اوپر اٹھا دیا جاتا ہے۔

وینس میں بھی سیلاب سے بچاؤ کا اسی طرح کا انتظام کیا گیا ہے۔ اٹلی کو سیلاب کی تباہ کاریوں سے بچانے کے لیے ایک زیر زمین نہر بنائی گئی ہے۔ شدید سیلاب کے ایام میں اسی نہر کے ذریعے سن 1966ء اور 2000ء میں پانی کے اخراج سے شمالی اٹلی کو بچایا جاسکا۔

آسٹریلیا کے مختلف علاقوں کو سیلاب سے بچانے کیلئے 150 سال پہلے جو سسٹم بنایا گیا تھا، وہ آج تک کارآمد ہے۔

چین، بھارت اور یہاں تک کہ بنگلہ دیش نے بھی سیلابی پانی سے بچاؤ کے لیے محفوظ منصوبہ بندی کر رکھی ہے۔ چین نے اپنے سب سے بڑے دریا "یانگ سی" کو تھری گورجز ڈیم بنا کر روک لیا ہے۔ اس مون سون میں اس ڈیم کی بدولت اتنا پانی ذخیرہ کر لیا گیا کہ کروڑوں عوام اور لاکھوں ایکٹر رقبے پر زیر کاشت فصلوں کو سیلاب کی تباہی سے بچایا جاسکا۔

مصر میں بھی 1899ء کے دوران دریائے نیل پر اسوان ڈیم تعمیر کر کے سیلابی پانی کو کنٹرول کر کے آبپاشی کا انقلابی نظام بنا لیا گیا تھا۔

سیلاب جہاں تباہی اور بربادی کا سبب بنتا ہے وہاں انسانی زندگی اور ماحول میں مثبت تبدیلی کا باعث بھی بنتا ہے۔ سیلابی پانی کی وجہ سے زیر زمین میٹھے پانی کے ذخیرے کو تقویت ملتی ہے۔ سیلابی پانی اپنے ساتھ مختلف طرح کی کھاد اور زمین کو طاقت دینے والے معدنی اجزاء لاتا ہے، جو زمین کی زرخیزی کا باعث بنتے ہیں۔ دریا کی گزر گاہوں کے علاقے میں مچھلیوں اور دوسرے آبی پرندوں کی افزائش میں اضافہ ہوتا

ہے۔جدید دنیا میں سیلاب کوئی ایسی آفت نہیں رہی جس سے محفوظ نہیں رہا جاسکے۔ اگر دریاؤں کو گہرا کیا جائے، پانی کو محفوظ کرنے کے لیے، نہریں، جھیلیں اور ڈیم تعمیر کیے جائیں تو نا صرف ان سیلابوں کی تباہ کاریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے بلکہ اس پانی سے فائدہ اُٹھاتے ہوئے اسے استعمال میں لاکر بجلی بھی حاصل کی جاسکتی ہے اور بارشیں نہ ہونے کی صورت میں خشک سالی کی تباہی سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

جدید دنیا میں فالٹ لائنز پر رہنے والے لوگوں نے اپنے تعمیراتی طریقوں اور طرز زندگی میں تبدیلیاں لاکر اپنے نقصانات کو کم کرلیا ہے لیکن ہم اتنے سالوں سے دریائی علاقوں میں موجود بستیوں کو نہیں ہٹا سکے۔ ہم پیشگی حفاظتی انتظامات کی بجائے آفت کے آنے پر شور مچانے اور آفت آنے پر کام شروع کرنے کا رویہ اپنائے ہوئے ہیں۔ تیزی سے رونما ہوتی ہوئی ماحولیاتی تبدیلیوں نے پاکستان میں سیلاب کو ہر سال کا مسئلہ بنا کر رکھ دیا ہے۔ تجزیہ کاروں کے مطابق قدرت سے تو نہیں لڑا جاسکتا لیکن سیلابوں سے نمٹنا سیکھا جاسکتا ہے۔

پاکستان میں سیلابی نقصانات کو کم کرنے کے لیے نئے آبی ذخائر کی تعمیر، موجودہ آبی ذخائر کی مرمت و صفائی، حفاظتی پُشتوں کی مضبوطی، آبپاشی اور دیگر متعلقہ محکموں سے کرپشن کو ختم کرنے کی بھی ضرورت ہے۔پاکستان کی تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی بھی ایک مسئلہ ہے اور جو شخص مکان خریدنے کی سکت نہیں رکھتا، وہ دریائی علاقے میں جاکر گھر بنالیتا ہے، "پانی آنے پر اسے مدد کی ضرورت پڑتی ہے اور پانی جانے پر وہ پھر وہاں آکر دوبارہ آباد ہوجاتا ہے۔

پاکستان پر ماحولیاتی تبدیلیوں کے جو اثرات رونما ہو رہے ہیں، ان سے میڈیا، سیاست دان اور پالیسی سازوں سمیت دیگر متعلقہ لوگ پوری طرح آگاہ محسوس نہیں ہوتے۔بدقسمتی سے ماحولیات جیسے ترقیاتی امور پاکستان کی قومی ابلاغی پالیسی کا کبھی حصہ نہیں رہے۔ اگر حکمران چاہیں تو نہ صرف اتنے بڑے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے، بلکہ پانی کے اس قیمتی خزانے کو محفوظ کرکے ملکی ترقی کے لیے گنج پائے گراں مایہ کے طور پر استعمال کرسکتے ہیں۔ چھوٹے بڑے ڈیم بنا کر بجلی کی قلت کو پورا کرسکتے ہیں۔پانی کو بے آب و گیاہ زمینوں تک لے جاکر سبزے اگا سکتے ہیں۔ بارانی علاقوں میں نہروں کے ذریعے پانی لے جاکر بنجر زمینوں سے لہلاتی فصلیں پیدا کرسکتے ہیں۔ندی نالوں کو پختہ کر کے ان کے پشتے بنا کر پانی سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں، لیکن ستم دیکھیے! صرف نااہلی و کاہلی کی وجہ سے ہم قدرت کی ایک انمول نعمت کو اپنے لیے باعث زحمت بنالیتے ہیں۔

ہر سال آنے والے ہولناک سیلابوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ کوئی لائحہ عمل تیار کیا جائے۔ ہم چین کی طرح سیلابوں کی تعداد، مقدار اور نقصان کو کئی گنا کم کرسکتے تھے، لیکن اگر حکمران اس معاملے کو سنجیدگی کے ساتھ لیں تب ہی یہ سب کچھ ہو سکتا ہے۔

اگر ہم ملک کے طول و عرض میں چھوٹے بڑے ڈیموں اور نہروں کا جال بچھادیں تو ہم اس سیلابی پانی سے زندگی کشید کرسکتے ہیں۔ ہم بارشوں کے پانی کو ضایع ہونے سے بچاسکتے ہیں۔اس کو استعمال میں لاکر بجلی بنا سکتے ہیں، زراعت کو ترقی دے سکتے ہیں۔ اگر چھوٹے یا بڑے ڈیمز ملکی ضروریات کے مطابق بنا دیے جائیں تو گلیشیئرز کے پگھلنے سے پیدا ہونیوالے تند رو پانی اور بارشوں کے سیلابی ریلے زحمت کے بجائے رحمت کا روپ دھار سکتے ہیں۔

Ziryab: The Slave Who Changed Society

جس نے دنیا کو سکھائے آداب

زریاب Ziryab

زریاب... ایک آزاد کردہ غلام جس نے اندلس (اسپین) میں رہ کر فنِ موسیقی، طرزِ معاشرت، حسن و آرائش اور دیگر شعبوں میں حیرت انگیز اختراعات کیں۔

یہ تو آپ کو معلوم ہی ہوگا، ہم بھی ان صفحات میں بار بار اس کا تذکرہ کرتے رہتے ہیں کہ مسلمانوں نے علم کے بیش بہا خزانے مغرب کو دیے اور مغرب نے ان سے خوب استفادہ کیا۔ چاہے وہ طب ہو، کیمیا ہو، جغرافیہ ہو یا طبعیات، مگر کیا آپ یہ بات جانتے ہیں کہ علمی میدان ہی میں نہیں بلکہ مغربی دنیا کے رہن سہن اور طرزِ معاشرت میں بھی مسلمانوں کا بہت کنٹری بیوشن ہے۔

آیئے....! آج ہم دوسری صدی ہجری کے ایک جینئس مسلمان کا تذکرہ کرتے ہیں۔ آج کے پڑھے لکھے مسلمانوں میں بھی شاید چند ہی لوگ ان صاحب کی شخصیت اور ان کے کارناموں کے بارے میں جانتے ہوں۔

یہ صاحب کون تھے....؟ خاندانی طور پر تو یہ صاحب غلام ابنِ غلام تھے۔

یہ ذکر ہے 799 عیسوی (182ھ) کا جب اس صدی کے تین روشن شہروں میں سے ایک بغداد میں عباسی خلیفہ ہارون الرشید کا دربار سجتا تھا۔

عباسی خلیفہ کا یہ دور سائنسی، ثقافتی اور مذہبی رواداری کا دور کہلاتا ہے۔ ہارون رشید کے شستہ اور شاندار دربار نے سائنس اور آرٹ کی جیسی سرپرستی کی ویسی ہی سرپرستی نغمہ اور موسیقی کی بھی کی اور سرپرستی بھی ایسی کی کہ آسمان موسیقی کے نہایت تابناک ستارے اسی افق پر جگمگانے لگے۔

میں بر...

معروف مؤرخ ابن خلدون المقدمہ میں لکھتے ہیں

" اہل موصل کے یہاں زریاب نام کا ایک غلام تھا جسے خود انہوں (اہل موصل) نے گانا سکھایا لیکن جب وہ استادِ کامل ہو گیا اور گانے میں استادوں سے بھی سبقت لے گیا تو اہل موصل نے حسد کے مارے اسے مغرب کی طرف نکال دیا۔ جو گھومتا ہوا امیر الحکم ابن ہشام بن عبدالرحمٰن امیر اندلس کے پاس پہنچا۔ حکم نے اس کی بڑی عزت کی یہاں تک کہ سواری لگا کر اسے لینے کے لیے نکلا اور بے انتہا انعام و اکرام اور جاگیر دے کر اپنا ندیم خاص بنالیا۔ اندلس میں اس کی بدولت ہی موسیقی کو رواج حاصل ہوا۔ اشبیلہ میں بالخصوص اس کا بہت چرچا ہوا، اور جب اشبیلہ کی حکومت زوال پزیر ہوئی تو اس فن کے جاننے والے وہاں سے نکل کر مغرب و افریقہ میں پہنچ گئے"۔ (مقدمہ ابن خلدون، جز5: فصل 32)

ہارون الرشید کو موسیقی سے بہت دلچسپی تھی۔ اس کے دربار میں دنیا کے مشاق اور اپنے وقت کے جانے مانے عظیم موسیقار اور گائیکی میں اپنی مثال آپ موسیقار اور گلوکار اسحاق الموصلی اپنے شاگردوں کے ساتھ حاضر تھے۔ ایک سیاہ فام شاگرد بھی خلیفہ کے سامنے ہاتھ باندھے کھڑا تھا۔

"اچھا تو تم کیا سناؤ گے"۔ خلیفہ نے الموصلی کے اس سیاہ فام شاگرد سے پوچھا....

"عالی مقام جو فرمائیں، کئی انگنت ساز اور روح پرور کلام میرے سینے میں ہیں۔ ایسا کلام ایسی دھن جو کسی نے اب تک نہ سنا ہو"۔ سیاہ فام کی آواز میں بلا کا اعتماد تھا۔

خلیفہ نے پرشوق انداز میں اس سیاہ فام کو گانے کا حکم دیا۔ شاگرد نے اپنے اُستاد کی طرف اجازت طلب نظروں سے دیکھا۔ وقت کے عظیم موسیقار اسحاق الموصلی نے بھی نظروں کے اشارے سے اپنے شاگرد کو اجازت دی۔ سیاہ فام کی میٹھی سریلی آواز اور سحر انگیز گائیکی نے ماحول کو بے خود کر دیا۔ اس کی انگلیاں تاروں کو چھوتیں تو جیسے جل ترنگ سے بجنے لگتے۔ محل میں تو خاموشی گہری سے گہری تر ہوتی جاتی صرف موسیقی اور گلوکاری کی صدا چاروں طرف پھیلتی رہی۔

خلیفہ اس گائیکی سے بے انتہا متاثر ہوا اور اس کی خوب پذیرائی کی۔ اس نے حکم جاری کر دیا کہ اس شاگرد پر خصوصی توجہ مرکوز کی جائے اس کے علاوہ بھی اسے کئی مراعات سے نوازا گیا۔

زریاب:

یہ سیاہ فام گلوکار کون تھا....؟

اس کا اصل نام تو ابوالحسن علی بن نافی تھا مگر خوش الحانی کی بدولت لوگ اسے "زریاب" کے نام سے زیادہ پکارتے تھے۔ کردستان سے تعلق رکھنے والے اس سیاہ فام غلام کو یہ لقب بغداد میں ملا۔

کہا جاتا ہے کہ اسے یہ لقب ایک خوش آواز سیاہ پرندے سے تشبیہ میں دیا گیا تھا۔ بعض اہلِ زبان کا یہ کہنا ہے کہ زریاب "مینا" کو کہتے ہیں۔ الدمیری نے بھی اس نام کا مطلب ایک کالی پھدکنے والی خوش

آواز چڑیا بتایا ہے۔ اصل میں یہ فارسی لفظ ''زہراب'' یعنی بُلبُل تھا جو عربی میں تبدیل ہوکر زریاب ہو گیا۔

زریاب سیاہ رنگت کا، سرو قد شخص تھا۔

زیادہ تر مورخین کا اندازہ ہے کہ اس کی پیدائش بغداد میں تقریبا 770ء تا 780ء کے درمیان میں ہوئی۔

زریاب کا بچپن خلیفہ مہدی کی غلامی میں گزرا، روایات میں ہے کہ زریاب کے والد بھی غلام تھے اس طرح زریاب نسلی اعتبار سے غلام تھا۔ بچپن میں ہی وہ اپنے دور کے مشہور موسیقار اسحاق الموصلی کی شاگردی میں آیا اور نوجوانی میں اسحاق الموصلی نے اسے ہارون الرشید کے دربار میں پیش کیا۔

موسیقی:

بغداد میں ہنر کے اظہار کے بعد خلیفہ اور اس کے درباریوں نے زریاب کو اپنے سر آنکھوں پر بٹھایا۔ یہ دیکھ کر اس کے استاد الموصلی اور دوسرے شاگرد عدم تحفظ محسوس کرنے لگے۔ ان کے حسد کی وجہ سے زریاب کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ خلیفہ ہارون الرشید کے انتقال کے بعد زریاب کو اپنی جان بچا کر بغداد سے نکلنا پڑا۔

تقریباً 813ء میں وہ بغداد سے دمشق (شام) اور پھر قاہرہ و اسکندریہ (مصر) اور سفر کی کئی منازل طے کرتے ہوئے قیروان (تیونس) پہنچا۔

زریاب بلا مبالغہ اس دور کا تان سین تھا۔ ایک روایت کے مطابق اُسے ہزار راگ یاد تھے۔

تیونس کے امیر زیادۃ اللہ نے اسے اپنے پاس مہمان رکھا۔ دوسری جانب زریاب کے تیونس پہنچنے کی خبر اندلس یعنی اسپین کے امیر الحکم ابن ہشام ابن عبدالرحمن کو ملی۔ وہ بھی موسیقی اور فن کا دلدادہ تھا، الحکم نے زریاب کو اندلس (اسپین) آنے کی دعوت دی.... اس دعوت پر زریاب اندلس کے دار لحکومت قرطبہ پہنچا۔ قرطبہ میں امیر الحکم نے اس کی خوب پزیرائی کی اور اس پر نوازشات کی بارش کرتے ہوئے ماہانہ 200 دینار وظیفہ مقرر کیا۔

امیر الحکم زریاب کی لیاقت و دانائی سے بے انتہا متاثر تھے۔ زریاب کو اپنے اور اپنے بیٹوں کے ساتھ

ایک ہی دستر خوان پر کھانا کھلاتے تھے۔ باوجود یہ کہ زریاب کو امیر الحکم کے مزاج میں بہت دخل ہو گیا تھا اور قرطبہ کے عوام بھی زریاب کے پاس سفارش کے لیے آنے لگے، مگر زریاب سیاسی اور ملکی معاملات میں دخل دینے سے ہمیشہ پرہیز کرتا تھا۔

الحکم کے انتقال کے بعد اس کا بیٹا عبدالرحمٰن دوم تخت نشین ہوا۔ وہ بھی زریاب کی ذہانت سے متاثر تھا، عبدالرحمٰن کے دربار میں زریاب کی حیثیت اور بڑھ گئی۔ اب زریاب، زریاب قرطبی کے نام سے پکارا جانے لگا۔

فنِ موسیقی میں زریاب کو کمال حاصل تھا۔ اس وقت اندلس میں "عود" نام کا ایک ساز استعمال کیا جاتا تھا۔ عود میں چار تار ہوتے تھے۔ زریاب نے ان چار تاروں کے ساتھ ایک اور تار کا اضافہ کر دیا۔ یہ موسیقی میں زریاب کا ایک بہت بڑا کنٹری بیوشن مانا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ عود میں چار تاروں کی حیثیت اگر نفس کی ہے تو زریاب کے متعارف کردہ پانچویں تار کی حیثیت جوہر (روح) کی سی ہے۔

عود کے تاروں کو حرکت دینے کے لیے لکڑی کے ٹکڑے استعمال کیے جاتے تھے۔ زریاب نے عود بجانے کے لیے عقاب کی چونچ کروائی۔ آج گٹار بجانے کے لیے "پلاسٹک کی نوکدار تکون" استعمال ہوتی ہے۔ یہ عقاب کی چونچ کی ایک تبدیل شدہ شکل ہی ہے۔ زریاب نے اندلس کی پوری موسیقی تبدیل کر دی۔ اس نے جدید خطوط پر نئی موسیقی ترتیب دی۔ آج بھی اسپین کی موسیقی پر زریاب کے تجربات کی گہری چھاپ ہے۔

طرزِ معاشرت :Life Style

موسیقی و دیگر فنونِ لطیفہ کا ماہر ہونے کے ساتھ ساتھ زریاب گویا ہر فن مولا بھی تھا۔ اُس کا ذوقِ لطیف بڑا عالی تھا۔ وہ بے حد ذہین اور جدت طراز شخص تھا۔

زریاب کا جمالیاتی ذوق اور جدت طرازی اسلامی سپین میں تمدن پر بھرپور انداز میں اثر انداز ہوئی۔ اُس نے اسپین میں "فنِ آرائش" Decorative Art کو متعارف کروایا۔ وہ شاہی مجالس کی تزئین و آرائش کا ماہر تھا۔ یہ کام وہ اس حسن وخوبی سے کرتا تھا کہ قرطبہ کے حکمران اور امراء دنگ رہ جاتے تھے۔ اشرافیہ اور عوام اسے ایک غیر معمولی انسان قرار دیتے تھے۔

آدابِ طعام: Dining Etiquette

زریاب نے اندلسیوں کے طرزِ طعام میں بھی

حیرت انگیز تبدیلیاں متعارف کروائیں۔ مثال کے طور پر میز پر کھانا کھانے کا رواج۔

درحقیقت میز کرسی پر کھانا کھانے کا رواج انگریزوں کا نہیں بلکہ اسپینش لوگوں کا ہے، اسپین میں اسے زریاب نے متعارف کروایا تھا۔ صفائی اور خوشنمائی کے لیے کھانے کی میز پر شیٹ ڈالنے کا رواج بھی زریاب سے شروع ہوا۔ اس کام کے لیے زریاب نے لکڑی کی میز کو ڈھانپنے کے لیے چمڑے کی باریک تہوں والی شیٹ استعمال کیں۔

زریاب کی یہ اختراع کھانے کی میز کو چادر، پلاسٹک شیٹ یا کسی اور چیز سے کور کرنے کی صورت میں آج تک چلی آ رہی ہے۔

زریاب کی اس دریافت سے آج تک دنیا کے ہر حصے کے لوگ فائدہ اُٹھا رہے ہیں۔ اندلس میں بڑی

مشرقی ممالک میں کئی لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ کھانے میں چمچے، کانٹے اور چھری کا استعمال انگریزوں کا وطیرہ ہے۔ یہ بات بالکل ٹھیک ہے کہ یہ اندازِ طعام یورپ سے آیا ہے تاہم یورپ میں اس اندازِ طعام کی ابتداء انگریزوں سے نہیں بلکہ اندلس سے ہوئی۔ اندلس یعنی اسپین میں اس رواج کا بانی کوئی اور نہیں بلکہ زریاب تھا۔

بڑی دعوتوں اور ضیافتوں میں شیشے کے برتنوں کا استعمال باعثِ افتخار سمجھا جاتا تھا۔ شیشے کے برتنوں کے علاوہ زریاب نے دورانِ طعام چمچ اور چھری کانٹے کا استعمال بھی متعارف کروایا۔

اندلس میں لوگ کھانے پینے کے لیے دھات کے بنے ہوئے برتن اور گلاس استعمال کرتے تھے۔ امیر لوگ سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا کھاتے تھے۔ زریاب نے مشروبات کے لیے شیشے کے انتہائی خوبصورت گلاس متعارف کروائے۔ اندلس کے لوگوں نے سونے، چاندی، تانبا اور دیگر دھاتوں کے بجائے شیشے کے برتنوں کا استعمال زریاب ہی سے سیکھا۔

پکوان: Cuisine

زریاب نے کھانا پکانے میں بھی کئی جدتیں کیں۔ اس دور کے اسپین میں زیادہ تر بھنا ہوا گوشت پسند کیا جاتا تھا۔ زریاب نے لوگوں کو بتایا کہ گوشت کو صرف بھوننے کے علاوہ بھی مختلف طریقوں سے پکایا جائے۔ اُس نے گوشت کو سبزیوں کے ساتھ پکانا

بھی متعارف کروایا۔ زریاب نے کئی ڈشز کے لیے مختلف اجزاء پر مشتمل تراکیب (Recipes) ترتیب دیں۔ پکے ہوئے کھانوں کے ساتھ تازہ سبزیوں اور سلاد کا استعمال بھی زریاب سے منسوب ہے۔ زریاب نے لوگوں کو قائل کیا کہ کھانے میں سبزیاں اور پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ سفید موصلی (Asparagus) کو کھانے کے لیے استعمال کرنے والا زریاب تھا۔ آج بھی مغرب میں اسپر اگس کو ایک مہنگی ترین سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

بہت سی مٹھائیاں بھی زریاب کی طرف منسوب ہیں ۔ جلیبی برِ صغیر کے لوگوں کی ایک نہایت پسندیدہ مٹھائی ہے۔ جلیبی بھی دراصل اسپین میں رہتے ہوئے زریاب کی ہی تیار کردہ ہے۔ جلیبی کا لفظ دراصل زلابیہ کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ اس کی ترکیب عرب اپنے ساتھ ہندوستان لائے تھے۔

گڑ کو پکا کر مونگ پھلی یا دیگر میووں کو ملا کر ایک مٹھائی تیار کی جاتی ہے اسے ہمارے یہاں گڑ کی پٹ (Guirlache) کہتے ہیں۔ یہ بھی سب سے پہلے زریاب ہی نے تیار کی تھی۔

زریاب نے ایک خاص قسم کے کباب بھی بنائے جن کو ''نُقایا'' کہا جاتا تھا۔ ایک خاص قسم کے سموسے بھی اُسی کی طرف منسوب ہیں جنہیں ''تُقیہ'' کہتے تھے۔

زریاب نے کچھ نئے مصالحوں اور چند سبزیوں کو پہلی بار کھانے کے طور پر استعمال کیا۔

Three Course Meal:

زریاب نے اسپین کی شاہی دعوتوں میں کورس میل کی طرح ڈالی۔ اس کورس میل میں مہمانوں کو پہلے ایک گرم مشروب (Soup) پیش کیا جاتا۔ اس کے بعد مختلف کھانے اور پھر شیرینی یعنی Sweet Dish اور Desert پیش کیے جاتے۔ زریاب کے شروع کردہ تھری کورس میل کا رواج صدیاں گزرنے کے بعد آج بھی قائم ہے۔

مہمانوں کی تواضع کے لیے دعوتوں میں کئی طرح مشروبات زریاب نے متعارف کروائے۔

بناؤ سنگھار:

اب ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ زریاب نے اسپین کے بناؤ سنگھار میں کیا کیا جدتیں کیں۔

جس زمانے میں زریاب اندلس میں داخل ہوا ان دنوں وہاں کے تمام مرد و عورت پیشانی کے اوپر مانگ نکالا کرتے تھے اور بالوں کو کنپٹی اور ابروؤں پر چھوڑ دیتے تھے۔ نفاست پسند زریاب کو بالوں کا یہ اسٹائل پسند نہ آیا۔ اس نے اسپین میں ہیئر اسٹائل کو بھی جدتیں بخشیں۔ زریاب اپنے بالوں کو صاف کر کے ٹیڑھی مانگ نکالتا اور بالوں کو کانوں کے پیچھے کر لیتا۔ امراء کو زریاب کا یہ ہیئر اسٹائل بہت بھایا اور رفتہ رفتہ اکثر لوگوں نے یہی ہیئر اسٹائل اپنالیا۔

زریاب نے آرائشِ گیسو کے لیے دیگر کئی منفرد اسٹائل بھی وضع کیے، اس دور میں مرد اور عورت دونوں ہی لمبے لمبے بال رکھتے تھے۔ زریاب نے شاٹ ہیر کا اسٹائل متعارف کروایا، ساتھ ہی اس نے پیشانی پر چھتری یا جھالر کی طرح بکھرائے ہوئے بالوں کا فیشن (سامنے کے بالوں کو اس طرح کاٹنا کہ پیشانی پر لٹکتے ہوں) بھی نکالا۔ اسے آجکل Bangs اور فرِنج Fringe کہا جاتا ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ زریاب کا وضع کردہ یہ فیشن آج بھی دنیا بھر میں مقبول ہے۔

ملبوسات: Dress Designing

زریاب کی فطرت ہی میں جدت تھی۔ وہ ایک انتہائی نفیس انسان تھا۔ اپنی نفاست کا اظہار زریاب نے ملبوسات میں بھی کیا۔ کردستان میں پیدا ہونے والے اس غلام زادے نے اسپین کے لوگوں کو سکھایا کہ وقت اور موسم کی مناسبت سے اچھی تراش خراش کے ساتھ اُنہی رنگوں کے لباس پہننے چاہئیں جو پہننے والے پر اچھے لگیں۔

زریاب کے اس نظریے نے تو اسپین میں گویا تہلکہ ہی مچادیا۔ اس نظریے سے ایک نئی انڈسٹری یعنی فیشن انڈسٹری کی ابتدائی صورت سامنے آئی۔

نئے نئے فیشن نکالنے میں اُسے کمال مہارت حاصل تھی۔ اُس نے اسپین کے لوگوں کو خوش لباسی سکھائی۔ اس کے منہ سے نکلا ہر لفظ اہمیت اور جسم کی ہر حرکت ایک فیشن کا درجہ حاصل کرنے لگی تھی۔ زریاب نے اس دور میں لوگوں کے طرزِ معاشرت میں ایک انقلاب پیدا کردیا۔ یورپ بھر میں اُسے فیشن کا باوا آدم سمجھا جاتا تھا۔ اس کے وضع کردہ فیشن اتنے پائیدار تھے کہ ان کے اثرات آج بھی یورپ اور دنیا کے دیگر خطوں میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

زریاب نے صبح، شام اور رات کے علیحدہ علیحدہ لباس کا تصور دیا۔ یعنی ہر وقت کا پہناوا مختلف ہونا چاہیے۔ زریاب نے لوگوں کو سکھایا کہ وقت اور موسم کے لحاظ سے لباس کی تراش خراش اور وضع قطع مختلف ہونی چاہیے۔ دراصل اس دور میں لوگ

بھاری اور کڑھے ہوئے لباس کو اہم سمجھتے تھے۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ اندلس کے خواص وعوام کو ملبوسات میں کپڑے کے انتخاب اور رنگوں کی اہمیت کا کچھ زیادہ شعور نہ تھا۔ اگر انہوں نے موسم گرما کے دوران کپڑوں میں ایک رنگ کا استعمال شروع کر دیا مثال کے طور پر اگر وہ ہلکا نیلا رنگ استعمال کر رہے ہیں تو چاہے گرمیاں ختم ہو کر سردیاں شروع ہو جائیں مگر ہلکے نیلے رنگ کا استعمال جاری رکھتے تھے۔ اسی طرح گرمیوں میں گہرے رنگ استعمال کرتے رہتے تھے۔ زریاب نے اہلِ اسپین کو موسم کے مطابق کپڑے اور رنگوں کے انتخاب کا شعور دیا۔ اس نے لوگوں کو بتایا کہ گرمیوں میں ہلکے کپڑے اور موسم کی مناسبت سے ہلکے رنگ استعمال کرنا چاہیے۔ سردیوں میں گہرے رنگ کے موٹے کپڑے استعمال کرنا چاہیے یعنی زریاب نے یہ شعور دیا کہ موسم کے ساتھ ساتھ بتدریج لباس کا کپڑا اور رنگ تبدیل ہونا چاہیے۔ زریاب نے دربار میں حاضر رہنے والے وزراء اور امراء کے لیے بھی مخصوص لباس تیار کیے۔ عہدوں کی نشاندہی کے لیے زریاب نے مختلف رنگوں اور وضع کے مفلر یا ربن تیار کیے۔ اسے قمیض یا کرتا کے گلے پر لگایا جاتا تھا۔

یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ کئی صدیوں بعد بھی مغرب نے اپنے کئی فیشن زریاب کے تجربے کو سامنے رکھ کر ترتیب دیے ہیں۔ یا ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ آج کے مغرب کے فیشن کی بنیاد زریاب کے تجربات پر ہے۔ اکثر مغربی مفکرین اپنی کتابوں میں اس حقیقت کو تسلیم بھی کرتے ہیں۔

صحت و حسن :Health & Beauty

اس دور کے اسپین میں روزانہ غسل کا کوئی رواج نہ تھا۔ یورپ میں اکثر لوگ تو کئی کئی ہفتے نہیں نہاتے تھے۔ زریاب نے اہلِ اسپین کو دن میں دو وقت یعنی صبح اور شام نہانے کے فوائد بتائے۔ زریاب کی اس ترغیب پر شاہی خاندان اور اُمراء میں دو وقت نہانے کا رواج چل پڑا۔

اسپین میں لوگ دانتوں کی صفائی پر خاص توجہ نہیں دیتے تھے۔ زریاب نے لوگوں کو سمجھایا کہ وہ اپنے دانتوں کی صفائی کا خاص اہتمام کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ زریاب نے مقامی جڑی بوٹیوں کو استعمال کرتے ہوئے دنیا کا سب سے پہلا "ٹوتھ پیسٹ" بنایا۔ اس ٹوتھ پیسٹ کے اجزاء کے متعلق تو پتہ نہیں مگر کتابوں میں اتنا ضرور ملتا ہے کہ یہ خوش ذائقہ اور خوشبودار بھی تھا۔

اندلس کے بادشاہ اور امراء گلاب اور دیگر خوشبودار پھولوں کو پسوا کر خوشبو کے لیے کپڑوں پر چھڑک لیا کرتے تھے مگر اس سے کپڑوں پر دھبے پڑ جاتے تھے۔ زریاب نے خوشبو کو کپڑوں اور جسم میں بسانے کے لیے ایک خاص قسم کا مرکب بنایا۔ یہ کہا جا سکتا ہے کہ زریاب کا تیار کردہ

اگر آپ ٹوتھ پیسٹ، شیمپو یا پرفیوم استعمال کرتے ہیں، کھانے سے پہلے سوپ اور بعد میں سوئٹ ڈش لیتے ہیں، ماتھے کے بال تراشتے ہیں، یا موسم کی مناسبت سے مختلف رنگوں کے لباس پہنتے ہیں اور اسے یورپی طرز معاشرت سے اخذ کردہ سمجھتے ہیں تو آپ کا خیال ٹھیک ہے۔ یہ رواج یورپ سے ہی عام ہوئے لیکن ان میں سے زیادہ تر طریقوں کے بانی اسپین میں رہنے والے ایک جینئس مسلمان زریاب تھے۔

یہ مرکب موجودہ دور کے پرفیوم اور ڈیوڈرینٹ کی ابتدائی شکل تھی۔

اس دور میں عورتیں اور مرد ایک خاص عرق سے بال دھوتے تھے اس میں گلاب ملا ہوتا تھا۔ زریاب نے اس عرق میں چند نمکیات اور خوشبودار بوٹیوں کا اضافہ کر دیا۔ بال دھونے کے لیے زریاب کے تیار کردہ اس عرق سے بالوں کی صفائی بھی ہوتی تھی اور مضبوط بھی ہو جاتے تھے۔ یوں کہہ لیجیے کہ یہ آج کے شیمپو کی ایک قدیم شکل تھی۔

کپڑوں سے غلاظت اور عفونت کو دور کرنے کے لیے زریاب نے واشنگ پاؤڈر تیار کیا۔ اس کے استعمال سے میلے کپڑے نہایت صاف ہو جاتے تھے۔ اس کی ترکیب کی بہت تعریف کی گئی۔

اندلس کے عوام زریاب کی جدت طبع سے بے حد متاثر تھے۔ وضع دارانہ زندگی کی چھوٹی سے چھوٹی بات میں بھی زریاب کو ایک اعلیٰ نمونہ قرار دیا جاتا تھا۔

طرزِ تعمیر: Architecture

نویں صدی میں یورپ کے اکثر مکانات کچھ اس طرح تعمیر ہوتے تھے کہ کمرے میں صرف ایک دروازہ ہوتا تھا۔ ہوا اور روشنی کے گزرنے کا کوئی تصور نہ تھا۔ زریاب نے اس طرزِ تعمیر میں تبدیلی کروائی۔ اس نے اہلِ اسپین کو ہوا اور روشنی کے لیے کمروں میں بڑے اور کشادہ روشن دانوں کا تصور دیا۔

متفرق:

زریاب نے کئی پودوں اور بوٹیوں کے طبی خواص بھی بتائے اور انہیں استعمال کرنے کے مختلف طریقوں سے آگاہ کیا۔ زریاب نے موسیقی کا اسکول، بیوٹی پارلر اور ریسٹورنٹ بھی تعمیر کیے۔

جس طرح ہم جانتے ہیں کہ ابن الہیثم اور الفارابی نے فزکس، جابر بن حیان نے کیمیا، الاصمعی نے بائیولوجی، الرازی اور الزہراوی نے طب، ابن خلدون اور البیرونی نے تاریخ، المسعودی الادریسی نے جغرافیہ، الجاحظ اور الغزالی نے فلسفہ، ابن رشد اور طوسی نے علم ہیئت و فلکیات اور الکندی اور خوارزمی نے ریاضی و الجبراء کا علم دنیا کو دیا، اور ان کے کارناموں کو مغرب نے ہاتھوں ہاتھ اپنایا، اسی طرح زریاب نے بھی فنِ موسیقی کو ترقی دینے کے ساتھ ساتھ اچھی طرز معاشرت اور صحت بخش رہن سہن کے اعلیٰ تصورات سے آشنا کیا۔

آج بھی دنیا کے ہر گھر میں نویں صدی عیسوی کے اس سیاہ فام موسیقار، فیشن ڈیزائنر، اسٹائل ٹرینڈر اور طباخ (شیف) زریاب کے ذہن اور تجربے سے گندھی ہوئی کوئی نہ کوئی چیز استعمال ہو رہی ہوگی۔

❄

تاج اولیاء، سلطان العارفین، سراج السالکین، امام العاشقین

حضور نانا جان تاج اولیاء سراج السالکین عاشقِ مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وسلم کا

90واں عرس مبارک نہایت عقیدت واحترام سے منایا جارہا ہے

حضور بابا تاج الدین اولیاء ناگپوریؒ

90واں سالانہ عُرسِ مبارک

مورخہ 07 نومبر 2015۔ بروز ہفتہ

پروگرام انشاءاللہ

قرآن خوانی صبح 9 بجے۔ محفل نعت 11 بجے۔ فاتحہ شریف بعد از نمازِ ظہر

لنگر شریف کا اہتمام ہے

خواتین کے لئے باپردہ انتظام

زیارت چادر شریف 07 نومبر 2015

الداعی الخیر

پیر شاہ محمد قادری

359-B، فیصل ٹاؤن لاہور۔ پاکستان 042-35168036-35167842

تسلیم و رضا کے بندے

انسان عجیب عجیب قسم کی مشکلات میں مبتلا رہتا ہے۔ اسے ان مشکلات کا کوئی مناسب حل بھی سوجھتا نہیں ہے۔ کوئی شخص اگر اپنے قد اور سوچ سے بڑی بات کرنے لگ جائے تو پھر وہ بری طرح سے پھنس جاتا ہے۔ مجھ سے لوگ آ کر پوچھتے ہیں کہ آخر "خوش کیسے رہا جائے" اور سکونِ قلب کے لیے کونسا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔

اب ظاہر ہے کہ میرے پاس کوئی طب یا ہومیو پیتھک کی دوا تو نہیں ہے جو میں انہیں دے کر کہوں کہ اس کی چند خوراکیں کھاؤ تو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ میرے پاس تو تجربات و مشاہدات ہی ہیں جن کی بنا پر میں ان سے کچھ کہہ سکتا ہوں۔ گو تمام کے تمام واقعات مجھ پر گزرے نہیں ہیں، لیکن میں ان کا شاہد ضرور ہوں۔

خواتین و حضرات خوش رہنے کے لیے ایک مشکل سا طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کو اپنی خوشی میں شریک کیا جائے۔ اب یہ بڑا مشکل کام ہے۔ سائنس کے فارمولے کی طرح کہ پانی یا لیکوڈ اپنی سطح ہموار رکھتا ہے اس طرح کی کوئی بات خوشی کے حصول کے لیے دستیاب کرنا مشکل ہے۔ خوشی کے حصول کے لیے دوسروں کو شریک کرنا پڑتا ہے ورنہ آپ خوش نہیں رہ سکتے۔ آپ دیکھتے ہوں گے کہ درختوں کو قادر مطلق نے جس طرح کا پیدا کر دیا وہ وہاں ہی کھڑے ہیں۔ ایک درخت کبھی دوسرے درخت سے حاسد نہیں ہوتا۔ کبھی درخت یہ نہیں کہتا کہ ہمیں تو جی آم کا درخت بنا دیا اور لوگ ہمیں کھا کھا کر موجیں کر رہے ہیں اور ہمیں نوچ نوچ کر ٹوکریاں بھر کر لے جا رہے ہیں۔ کاش خدا نے ہمیں شہتوت کا درخت بنایا ہوتا اور مجھ پر رنگ برنگے شہتوت لگتے۔

> حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشادِ گرامی ہے کہ "مسکراہٹ بھی ایک صدقہ جاریہ ہے۔"

خواتین و حضرات! انسان ہمیشہ اپنی قسمت پر شاکی رہتا ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ مجھے ایسا ہونا چاہیے تھا، کوئی کہتا ہے مجھے ویسا ہونا چاہیے تھا لیکن درخت ایسا شکوہ نہیں کرتا۔ کبھی درختوں نے یہ شکایت نہیں کی کہ جناب جب سے پیدا ہوئے ہیں وہیں گڑھے ہوئے ہیں۔ نہ کہیں سیر کی ہے نہ گھوم پھر کے دیکھا ہے۔

اشفاق احمد

لیکن وہ ہمیشہ خوشی سے جھومتے رہتے ہیں اور آپ کو بھی خوشیاں عطا کرتے ہیں۔

ایسے ہی پرندے اور جانور ہیں کبھی کسی شیر نے زیبرا بننے کی خواہش نہیں کی۔ یا کسی ہرن نے کبھی فاختہ بننے کا نہیں سوچا۔ وہ جانتے ہیں کہ ان کو بنانے والا علیم مطلق بہتر سمجھتا ہے کہ ہمیں کیسا ہونا چاہیے۔

اگر میں اپنے آپ کو نہ بدلوں تو مجھے کہا جائے گا کہ اشفاق صاحب آپ اپنے Status کا خیال رکھیں۔ ہمارے ہاں اس قسم کی عجیب و غریب

Terms بن چکی ہیں اور وہ انسان کو شرمندہ کرتی ہیں۔ ہمیں زندگی میں کبھی کبھی ایسا انسان ضرور مل جاتا ہے جس کو دیکھ کر حیرانی ضرور ہوتی ہے کہ یہ کیسا بادشاہ آدمی ہے؟ یہ مالی طور پر بھی کمزور ہے۔ علمی و عقلی اور نفسیاتی طور پر کمزور ہے لیکن یہ خوش ہے۔

ہمارے علاقے ماڈل ٹاؤن میں ایک ڈاکیا ہے جو بڑا اچھا ہے۔ اب تو شاید چلا گیا ہے۔ اس کا نام اللہ دتہ ہے۔ اس جیسا خوش آدمی میں نے اپنی زندگی میں نہیں دیکھا۔ اس کا عشق ڈاک اور ہر حال میں خط پہنچانا ہے۔ چاہے رات کے نو بج جائیں وہ خط پہنچا کر ہی جاتا ہے۔ وہاں علاقے میں ایک کرنل صاحب کا ایک کتا تھا۔ اللہ دتہ کو پتہ نہ چلا اور ایک روز اچانک اس کتے نے اس کی ٹانگ پر کاٹ لیا اور اس کی ایک بوٹی نکال لی۔ خیر وہ ٹانگ پر رومال باندھ کر خون میں لت پت ڈاکخانے آ گیا۔ اسے دیکھ کر پوسٹ ماسٹر صاحب بڑے پریشان ہوئے۔ اللہ دتہ نے انہیں ساری بات سے آگاہ کیا۔ پوسٹ ماسٹر صاحب کہنے لگے کہ تم نے کچھ لگایا بھی کہ نہیں!

وہ کہنے لگا نہیں جی۔ بس وہ بے چارہ پھیکا ہی کھا گیا۔ میں نے وہاں کچھ لگایا تو نہیں تھا۔ اب وہ ناداں سمجھ رہا تھا کہ آیا پوسٹ ماسٹر صاحب یہ کہہ رہے ہیں کہ اس نے ٹانگ پر کتے کے کاٹنے سے پہلے کچھ لگایا ہوا تھا کہ نہیں۔ ہم اسے بعد میں ہسپتال لے کر گئے اور اسے ٹیکے ویکے لگوائے۔

وہ بڑی دیر کی بات ہے لیکن وہ مجھے جب بھی یاد آتا ہے تو خیال آتا ہے کہ وہ کتنا عجیب و غریب آدمی تھا جو گھبراتا ہی نہیں تھا اور ایسے آدمی پر کبھی خواہش گھیرا نہیں ڈال سکتی۔

انسان جب بھی خوش رہنے کے لیے سوچتا ہے تو وہ خوشی کے ساتھ دولت کو ضرور وابستہ کرتا ہے اور وہ امارت کو مسرت سمجھ رہا ہوتا ہے۔ حالانکہ امارت تو خوف ہوتا ہے اور آدمی امیر دوسروں کو خوفزدہ کرنے کے لیے بننا چاہتا ہے۔ جب یہ باتیں ذہن کے پس منظر میں آتی ہیں تو پھر خوشی کا حصول ناممکن ہو جاتا ہے۔

ہم ایک بار ایک دفتر بنا رہے تھے اور مزدور کام میں لگے ہوئے تھے۔ وہاں ایک شاید سلطان نام کا لڑکا تھا وہ بہت اچھا اور ذہین آدمی تھا اور میں متجسس آدمی ہوں اور میرا خیال تھا کہ کام ذرا زیادہ ٹھیک ٹھاک انداز میں ہو۔ میں اس مزدور لڑکے کا کچھ گرویدہ تھا۔ اس میں کچھ ایسی باتیں تھیں جو بیان نہیں کی جا سکتیں۔ ہم دوسرے مزدوروں کو تیس روپے دیہاڑی دیتے تھے لیکن اسے چالیس روپے دیتے تھے۔ وہ چپس کی اتنی اچھی رگڑائی کرتا تھا کہ چپس پر کہیں اونچ نیچ یا دھاری نظر نہیں آتی تھی۔ وہ ایک دن دفتر نہ آیا تو میں نے ٹھیکدار سے پوچھا کہ وہ کیوں نہیں آیا۔ دیگر افسر لوگوں کی طرح جس طرح سے ہم گھٹیا درجے کے ہوتے ہیں میں نے اس کا پتہ کرنے کا کہا۔ معلوم ہوا کہ وہ اچھرہ کی کچی آبادی میں رہتا تھا۔ میں اپنے سیکرٹری کے ساتھ گاڑی میں بیٹھ کر اسے لینے چلا گیا۔ بڑی مشکل سے ہم اس کا گھر ڈھونڈ کر جب وہاں گئے تو سیکرٹری نے سلطان کہہ کے آواز دی۔ اس نے کہا کہ کیا بات ہے؟

میرے سیکرٹری نے کہا کہ صاحب آئے ہیں۔ اس نے جواب دیا کیہڑا صاحب! سیکرٹری نے کہا کہ ڈائریکٹر صاحب۔ وہ جب باہر آیا تو مجھے دیکھ کر حیران

رہ گیا اور اس نے انتہائی خوشی کے ساتھ اندر آنے کو کہا۔ لیکن میں نے اس سے کہا کہ میں سخت ناراض ہوں اور میں تمھاری سرزنش کے لیے آیا ہوں۔

وہ کہنے لگا کہ سر میں بس آج آ نہیں سکا۔ ایک مشکل ہوگئی تھی۔

میں نے کہا کونسی مشکل۔ تم ہمیں بغیر بتائے گھر بیٹھے ہوئے ہو اور اس طرح سے میری بڑی توہین ہوئی ہے کہ تم نے اپنی مرضی سے چھٹی کرلی۔ وہ کہنے لگا کہ سر آپ برائے مہربانی اندر تو آئیں۔ وہ مجھے زبردستی اندر لے گیا۔ اس کی بیوی چائے بنانے لگ گئی۔ میں نے اس سے کہا میں چائے نہیں پیئوں گا۔ پہلے یہ بتاؤ کہ تم نے چھٹی کیوں کی؟

وہ کہنے لگا کہ سر جب کل شام کو میں گھر آیا تو ٹین کے کنستر میں میں نے سورج مکھی کا ایک پودا لگایا ہوا تھا اور اس میں ڈوڈی کھل کے اتنا بڑا پھول بن گیا تھا کہ میں کھڑا کھڑا اسے دیکھتا رہا اور میری بیوی نے کہا کہ یہ پہلا پھول ہے جو ہمارے گھر میں کھلا ہے۔

وہ کہنے لگا کہ سر مجھے وہ پھول اتنا اچھا لگا کہ میں خوشی سے پاگل ہو رہا تھا اور جب ہم کھانا کھا چکنے کے بعد سونے لگے تو میری بیوی نے مجھے کہا کہ

"سلطان کیا تمھیں معلوم ہے آج ہمارا کاکا چلنے لگا ہے اور اس نے آٹھ دس قدم اٹھائے ہیں۔" اس وقت کاکا سو چکا تھا لیکن جب میں صبح اٹھا تو میں نے اپنے بیٹے کو بھی جگایا اور ہم میاں بیوی دور بیٹھ گئے۔ ایک طرف سے میری بیوی کاکے کو چھوڑ دیتی۔ اور وہ ڈگمگاتا ہوا میری طرف چلتا ہوا آتا اور جب وہ مجھ تک پہنچتا تو میں اس کی ماں کی طرف اس کا منہ کر دیتا تو وہ ڈگ مگ ڈگ مگ کرتا ماں تک پہنچتا اور ٹھاہ کر کے اس سے چمٹ جاتا۔ ہم بڑی دیر تک اپنے بیٹے کو دیکھتے رہے۔ وہ کہنے لگا "سر...! اتنا اچھا پھول کھلا ہو اور بچے نے ایسا اچھا چلنا سیکھا ہو اور ایسا خوب صورت دن ہو تو اسے چالیس روپے میں تو نہیں بیچا جا سکتا نا! سر آج کا دن میرا ہے۔

میں شرمندہ سا ہو کر واپس آگیا۔

اگر انسان میں اتنی طاقت ہو اور وہ ایسی صلاحیت رکھتا ہو تو پھر وہ خوشیوں کے ساتھ وابستہ ہو جاتا ہے لیکن اگر اس کی زندگی کی خوشیاں ایسی ہوں جیسی ہماری ہیں تو اور ٹین کے کنستر میں لگا پھول ہمیں کبھی نظر ہی نہیں آ سکتا ہے۔ دراصل ہمیں خوشیاں بانٹنا آتا ہی نہیں۔ ہم نے یہ فن سیکھا ہی نہیں ہے۔

شیئر کرنا ہمیں یہ کسی سکول، کالج یا یونیورسٹی نے سکھایا نہیں ہے۔ ہمیں اپنی چیزیں سنبھال کر رکھنے کی ہی ہمیشہ تلقین کی گئی ہے۔ جب پاکستان نہیں بنا تھا اس وقت تو ہمارے ہندو دوست کھانا کھاتے ہوئے اوپر پردہ ڈال لیتے تھے کہ کہیں کوئی اور کھانا نہ مانگ لے اور شریک نہ ہو جائے۔ اب ہمارے ہاں بھی ایسا رواج پروان چڑھ گیا ہے۔ ہمیں بھی چھپانا آگیا ہے اور ہم شیئر کرنے سے گھبراتے ہیں۔ ہماری گردنوں پر یہی بوجھ وبال بنا ہوا ہے۔ میں اکثر چھوٹے بچوں، اپنے پوتوں پوتیوں اور نواسیوں سے کہتا ہوں کہ تمہارا زیادہ قصور نہیں ہے۔ ہمارے سارے ہی علاقے پر تیزاب کی بارش ہو رہی ہو تو جب باہر نکلو گے تو اس کے چھینٹے پڑیں گے ہی اور آپ کو ڈپریشن کا شکار ہونا پڑے گا کیونکہ آپ اپنا آپ کھول نہیں سکتے ہیں۔ اللہ کہتا ہے کہ جس طرح کا میں نے تمھیں بنایا ہے تم ویسے ہی ٹھیک ہو۔ آپ اس ناک، آنکھ،

کان اور بالوں کو دیکھ کر خدا کی تعریف کرو اور سبحان
اللہ کہو پھر دیکھو کتنی نعمتیں آپ پر وارد ہوتی ہیں۔
جیسے جانوروں، درختوں اور پرندوں پر وارد ہوتی
ہیں۔ آپ نے کبھی دیکھا کہ پرندہ کس قدر خوش
نصیب ہے جو گاتے گاتے فوت ہو جاتا ہے۔ اس کی
موت کا احساس ہی نہیں ہوتا۔ وہ ہم انسانوں کی طرح
موت سے خوف زدہ ہو کر کئی دفعہ نہیں مرتا ہے۔
اسے فکرِ فردا نہیں ہوتی ہے۔ ہم توفکرِ فردا کے
عذاب میں مبتلا ہو کر مرتے جارہے ہیں۔

بانو قدسیہ کی والدہ جو میری ساس تھیں وہ لمبے
لمبے دوروں پر جایا کرتی تھیں۔ وہ اپنے ساتھ
"کروشیا" ضرور رکھتی تھیں۔ (شاید ہمارے ان
بچوں کو کروشیے کا پتہ نہ ہو۔) وہ سفر میں کروشیے کے
ساتھ کھٹا کھٹ بنتی جاتی ہوتی تھیں اور جب دورے
سے لوٹ کر آتی تھیں تو ان کے پاس کچھ نہ کچھ بنا ہوا
اور مکمل ہوا ہوتا تھا۔ جب کبھی ولائیت کی خواتین
آتی تھیں تو انہیں دیکھ کر بہت حیران ہوتی تھیں۔
ایک دفعہ ہم جہاز میں لاہور سے اسلام آباد جارہے
تھے تو انہوں نے اپنا کروشیا نکال لیا اور کچھ بُننے
لگیں۔ ان کے ساتھ ایک خاتون بیٹھی تھیں۔ وہ
انہیں بڑے غور سے دیکھنے لگیں۔ (ان دنوں فوکر کا
زمانہ تھا) وہ خاتون کہنے لگیں کہ آپ نے تو بڑے
کمال کا ڈیزائن بنایا ہے۔ یہ بہت خوب صورت ہے۔
وہ گلاس کے نیچے رکھنے والی کوئی چیز تھی۔ میری ساس
اس خاتون کو کہنے لگیں کہ یہ اب مکمل ہو گیا اور یہ
اب تمھارا ہوا۔ اس نے بڑی مہربانی اور شکریے
سے وصول کیا۔

جب میری ساس صاحبہ اس طرح کی کوئی
دوسری چیز بنانے لگیں تو اس خاتون نے کہا کہ یہ تو
میں حیدر کو دے دوں گی اور میں چاہتی ہوں کہ اس
جیسا ایک اور میرے پاس بھی ہو۔ میری ساس کہنے
لگیں کہ وقت تھوڑا ہے اور یہ بن نہیں پائے گا۔ آپ
مجھے اپنا ایڈریس دے دیں میں پہنچا دوں گی لیکن
انہوں نے بنانا شروع کر دیا۔

جب ہم پنڈی پہنچے تو اناؤنسمنٹ ہوئی کہ بہت
دھند ہے جس کی وجہ سے لینڈنگ ممکن نہیں ہے لہٰذا
اس جہاز کو پشاور لے جایا جارہا ہے۔ اس اعلان سے
میری ساس بڑی خوش ہوئی کہ انہیں مزید وقت مل
گیا ہے۔ جب پشاور لینڈ کرنے لگے تو پائلٹ کی آواز
آئی کہ ہم یہاں لینڈ کرنے آئے تھے لیکن ہمیں
واپس پنڈی جانا ہو گا کیونکہ اطلاع ملی ہے کہ وہاں کا
موسم ٹھیک ہو گیا ہے۔ جب ہم پنڈی آئے تو وہ چیز
تھوڑی سی رہ گئی اور مکمل نہیں ہوئی تھی۔ پائلٹ کی
آواز پھر گونجی کہ ہم لینڈنگ کرنے والے ہیں لیکن
ایک دو چکر اور لگائیں گے تاکہ رن وے کا درست
اندازہ ہو سکے۔ جب وہ چیز مکمل بن چکی اور دو چکر بھی
مکمل ہو گئے تو جہاز میں موجود ایک فوجی نے تالی بجائی
اور میری ساس کو مخاطب کرتے ہوئے بولا کہ

"بیگم صاحبہ۔۔۔ اب لینڈ کرنے کی کیا
اجازت ہے؟"

میری ساس نے کہا کہ ہاں۔

ہم نے اور آپ نے کبھی شیئر کرنے والا کام
نہیں کیا ہے۔ ہم نے کبھی خوشیوں کو شئیر نہیں کیا۔

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا
ارشادِ گرامی ہے کہ "مسکراہٹ بھی ایک صدقہ
جاریہ ہے۔" لیکن ہم نے اپنی مسکراہٹ پر بھی

کنٹرول رکھا ہوا ہے کہ خبردار مسکرانا نہیں۔ جب ہم کالج یونیورسٹی میں جاتے ہیں تو ہمارا منہ ایسے سوجا ہوتا ہے جیسے پتہ نہیں کیا غضب ہو گیا اور ہم کہتے ہیں کہ ہمیں کیا ضرورت پڑی ہے کہ ہم مسکراتے پھریں۔

ہمارا تو دین ہی سلامتی کے ساتھ تعلق رکھتا ہے۔ جب تک آپ خوشیاں بانٹیں گے نہیں خوشیاں پا نہیں سکتے۔

شیئر کرنے میں ہماری سوسائٹی میں تھوڑا نہیں بہت زیادہ خوف پایا جاتا ہے لیکن اگر سٹارٹ مسکراہٹوں سے کیا جائے چاہے وہ کروشیئے سے ہی کیوں نہ ہو تو وہ خوف ناک بات نہیں ہے۔

ہمارے بابا جی نور والے ایک دن کہنے لگے کہ اشفاق میاں تمھارے پاس جو لکھنے والا پین ہے وہ کتنے کا ہے۔ میں نے کہا جناب جو میرے پاس ہے وہ ایک سو نوے روپے کا ہے اور بہت اچھا ہے۔

وہ کہنے لگے جب بھی پین خریدیں سستا خریدیں۔ وہ پوچھنے لگے کہ سستا کتنے کا آتا ہے۔؟

میں نے کہا کہ وہ ایک روپے اسی پیسے کا آتا ہے۔ (اس زمانے میں آتا تھا)۔

فرمانے لگے بس وہی لے لیا کرو۔ میں نے کہا کہ اتنا سستا پین خریدنا تو میری بڑی بے عزتی ہے۔

وہ کہنے لگے پتر جب کبھی آپ ڈاکخانے جائیں اور کوئی آپ سے پین مانگ لے کہ مجھے پتہ لکھنا ہے اور وہ بھول کر اپنی جیب میں لگا کے چلا جائے تو آپ کو کوئی غم نہیں ہو گا اور آپ آرام سے سو جائیں گے لیکن اگر ایک سو نوے روپے والا ہو گا تو آپ کو بڑا دکھ ہو گا۔

خواتین و حضرات.....! اپنے دکھ اور کوتاہیاں دور کرنے کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ ہم تسلیم کرنے والوں میں، ماننے والوں میں شامل ہو جائیں اور جس طرح خداوند تعالیٰ کہتا ہے کہ دین میں پورے کے پورے داخل ہو جاؤ۔

میرا بڑا بیٹا کہتا ہے کہ ابو دین میں پورے کے پورے کس طرح داخل ہو جائیں تو میں اس کو کہتا ہوں کہ جس طرح سے ہم بورڈنگ کارڈ لے کر ایئر پورٹ میں داخل ہو جاتے ہیں اور پھر جہاز میں بیٹھ کر ہم بے فکر ہو جاتے ہیں کہ یہ درست سمت میں ہی جائے گا اور ہمیں اس بات کی فکر لاحق نہیں ہوتی کہ جہاز کس طرف کو اڑ رہا ہے۔ کون اڑا رہا ہے بلکہ آپ آرام سے سیٹ پر بیٹھ جاتے ہیں اور آپ کو کوئی فکر فاقہ نہیں ہوتا ہے۔

اپنے دین کا بورڈنگ کارڈ اپنے یقین کا بورڈنگ کارڈ ہمارے پاس ہونا چاہیے تو پھر ہی خوشیوں میں اور آسانیوں میں رہیں گے وگرنہ ہم دکھوں اور کشمکش کے اندر رہیں گے۔

تسلیم نہ کرنے والا شخص نہ تو روحانیت میں داخل ہو سکتا ہے اور نہ ہی سائنس میں داخل ہو سکتا ہے۔

خواتین و حضرات ماننے والا شخص اس زمین سے اٹھ کر افلاک تک پہنچ جاتا ہے۔ جو نہ ماننے والا ہوتا ہے وہ بے چارہ ہمارے ساتھ یہیں گھومتا پھرتا رہ جاتا ہے۔

سائنسدان کہتے ہیں کہ جب ہم یہ مان لیتے ہیں کہ زمین میں کشش ثقل ہے تو پھر ہم آگے چلتے ہیں اور ہمارا اگلا سفر شروع ہوتا ہے جبکہ نہ ماننے سے مشکل پڑتی ہے۔

❖

جشن کا دن نہیں، پیار کا دن

رضا علی عابدی

عید اب کے برس بہت کچھ سوچنے پر مجبور کر گئی۔ ایک اب کے ہی برس کیا، کتنی ہی عیدیں ہم نے یوں منائیں کہ کہیں ایک گھر میں ماتم تھا اور دوسرے میں جشن۔ یہ سلسلہ تھمنے کا نام نہیں لے رہا۔ لیکن اس برس تو ہم پر یہ ظلم زیادہ ہی ٹوٹا۔ کراچی کے صفورا چوک میں مسافروں سے بھری بس میں قتل عام، پشاور میں پھول جیسے بچوں کو خون میں نہلائے جانے کا دل کو چیر جانے والا سانحہ اور کراچی کے دھوپ اور لو کی تمازت میں سینکڑوں لوگوں کا راہ چلتے گر کر مر جانا۔

کس قیامت کا دکھ کچھ یوں آیا کہ شاید کبھی نہیں جائے گا۔

اوپر سے بارشوں اور سیلابوں نے ہمارا گھر دیکھ لیا اور طغیانی مکانوں کے ساتھ مکینوں کو بھی بہا لے گئی۔ بستیاں کی بستیاں اجڑ گئیں اور کوئی دکھیاروں کا حال پوچھنے بھی نہ آیا۔

> **خدا سے پیار کی اس وقت تک تکمیل ہو ہی نہیں سکتی جب تک اس کی مخلوق سے پیار نہ کیا جائے۔ میں ان تمام عبادات کو افضل جانتا ہوں جن سے خدا بھی خوش ہو اور اس کی مخلوق بھی سکھ اٹھائے۔ اس مخلوق کی فہرست میں صرف انسان ہی نہیں، اس میں اور بہت سے نام بھی آتے ہیں۔**

ابھی ان سب کو سپرد خاک کر کے ہم دامن جھاڑ کر اٹھے ہی تھے کہ عید کا دن آ گیا۔ ایسے دن کو ہم جشن کا دن کیسے کہہ دیں۔ تصور کرنا مشکل ہے کہ آرمی پبلک اسکول، پشاور میں خاک و خون میں نہانے والے بچوں کے ماں باپ اور بھائی بہنوں نے عید کا دن قبروں کے سرہانے آوازیں دیتے ہوئے گزارا۔

کسی نے کہا کہ ہم اکیلے رہ گئے، کوئی بولا کہ آج اتنا اندھیرا کیوں ہے۔ کسی نے کچھ نہیں کیا، بس سارے آنسو اپنے دامن میں بٹور لیے۔ اس غضب کی اداسی، ایسا بلا کا غم اور

جس کے دل میں ذرا سا بھی درد اور جس کا دماغ

تھوڑا سا بھی حساس ہے اس نے یہ عید خاموشی سے منائی۔ ایسے موقعوں پر چپ سادھ لینا سب سے زیادہ سکون بخشتا ہے۔ ایسے حالات میں ہم وہ خوشیاں کہاں سے لائیں جو کبھی ہم عید کے عید بانٹا کرتے تھے۔ ہاں، ہماری جھولی میں ایک شے ہے جس میں اپنے پیاروں کو حصہ دار بنایا جاسکتا ہے اور وہ ہے پیار۔

میں نے اب عید کو جشن کا دن کہنے کی بجائے پیار کا دن کہنا شروع کردیا ہے۔ یہ نعمت جس نے بھی ہماری جھولی میں ڈالی ہے، ایک عجب نعمت ہے۔ پیار کی سوغات چاہے کتنی بڑی خوشی اور چاہے کتنا ہی پہاڑ جیسا دکھ ہو، لینے میں بھی خوشی ہے اور دینے میں بھی مسرت ہے۔

عید میں عبادات کے بعد جو عمل سب سے زیادہ شادمانی عطا کرتا ہے وہ حلوہ مانڈا نہیں، وہ گلے ملنا ہے۔ انسانی جذبات اور احساسات کا جیسا مظاہرہ گلے ملنے میں ہوتا ہے، اس کا کوئی ثانی نہیں۔ ہم خوشی کا اظہار کرتے ہیں تو گلے ملتے ہیں، رنج اور دکھ کا اظہار ہو، سوگ ہو، پرسا دینا ہو یا تعزیت کا عمل ہو تو گلے ملتے ہیں۔ کسی کو رخصت کرتے ہیں تو گلے سے لگاتے ہیں، کوئی گھر میں یا زندگی میں آرہا ہو تو سینے سے لگاتے ہیں۔ کیونکہ جذبے کے اظہار کے یہ جتنے بھی ڈھنگ ہیں ان سب میں ایک چیز مشترک ہے۔ پیار۔

افسوس یہ ہے کہ اس لفظ کی قدر اگر چلی نہیں گئی تو گھٹ ضرور گئی ہے۔ کتنے ہی عقیدوں میں تو پیار کا دیوتا ہی الگ ہے۔ میرے عقیدے میں تو خدا ہی پیار ہے۔ جس نے اتنی چاہت سے ہمیں خلق کیا جس نے اس کا پیار اسی پیار سے لوٹایا وہ دنیا میں سرخرو ہوا۔ ہم مغرب میں جہاں آباد ہیں، انہوں نے یہ بات گرہ سے باندھ لی ہے کہ دنیا میں جو کچھ ہے، ہمارے پیار کا مستحق ہے۔ اس پر کینیڈا کا وہ پاکستانی ٹیکسی ڈرائیور یاد آتا ہے جس کی گاڑی کے نیچے آکر کتیا کا بچہ زخمی ہوگیا تھا۔ ڈرائیور کو پولیس کے ساتھ تین گھنٹے جانوروں کے اسپتال میں گزارنے پڑے۔ جب یہ یقین ہوگیا کہ اس حادثے میں ڈرائیور کا قصور نہیں تھا تب اسے رہائی ملی۔

خدا سے پیار کی اس وقت تک تکمیل ہو ہی نہیں سکتی جب تک اس کی مخلوق سے پیار نہ کیا جائے۔ میں ان تمام عبادات کو افضل جانتا ہوں جن سے خدا بھی خوش ہو اور اس کی مخلوق بھی سکھ اٹھائے۔ اس مخلوق کی فہرست میں صرف انسان ہی نہیں، اس میں اور بہت سے نام بھی آتے ہیں۔

میں پھر آتا ہوں اپنی پہلی بات کی طرف۔

مجھے اپنے زمانے یاد ہیں۔ سنہ سینتالیس سے پہلے کی تمام عیدیں یاد ہیں۔ وہ کوٹھوں پر چڑھ کر چاند دیکھنا جو بڑی باقاعدگی سے سال کے سال نظر بھی آتا تھا۔ جس نے پہلے دیکھ لیا وہ اب اپنی انگلی کے اشارے سے دوسروں کو دکھا رہا ہے۔ تمام ہاتھ دعا کے لیے بلند ہیں۔

وہ سراسر پیار کا تہوار تھا۔ صبح صبح ساری آبادی عید گاہ کو جاتی تھی۔ ہم کمسن نمازی ان لوگوں کو دیکھ کر ہنسا کرتے تھے جو نیا جوتا پہن کر آتے تھے، جوتا کاٹ رہا ہوتا تھا اور غریب لنگڑا کر چل رہے ہوتے تھے۔ نماز کے بعد پوری بستی کی آبادی گلے ملتی تھی۔ اس گلے ملنے میں نہ کوئی غرض ہوتی تھی نہ تصنع۔ وہ گرم جوشی آج تک میرے ذہن کے پردے پر تصویر کی طرح محفوظ ہے۔ عید گاہ سے سرشاری کے عالم

میں گھروں کو لوٹنا، سویاں کھانا، بڑوں سے وہ عیدی لینا جس کی چھوٹی چھوٹی چونیاں ہتھیلیوں میں دبائے ہم بازار کی طرف دوڑتے تھے۔ مجھے یاد ہے کہ کچھ دیر بعد سارے ہندو اور سکھ پڑوسی ابا کو مبارکباد دینے آتے تھے۔ ابا ان سے بھی گلے ملتے تھے۔ اس لمحے کا مشاہدہ کرنے والی میری نوعمری نے میرے ذہن پر گہرا نقش چھوڑا ہے۔ اس معانقے میں کتنی صداقت ہوا کرتی تھی اور کتنا پیار۔

وہ دن تھے جب عید کو بجا طور پر جشن کا نام دے سکتے تھے۔ ایک مہینے کی ریاضت اور عبادت کے بعد اور پورے سال کی کثافتوں سے نجات پانے کے بعد اس مبارک دن کا طلوع ہونا اصل میں ایک نئی پاکیزہ زندگی کا آغاز سمجھا جاتا تھا۔ ایسے موقع پر جب ہم ”عید مبارک“ کہتے ہیں تو اس سے ہماری مراد یہ دعا اور یہ تمنا ہوتی ہے کہ آج سے شروع ہونے والا یہ برس آپ کے لیے مبارک ثابت ہو۔ عید مبارک کے الفاظ اسی آرزو کا اختصار ہیں۔

یہ دعا اپنے دامن میں خوشی سے زیادہ وہ پیار سمیٹے ہوئے ہے جو عید کے حقیقی جذبے اور احساس کا آئینہ ہے۔ اس مرحلے پر یہ سوچنے کو جی چاہتا ہے کہ خوشی اور پیار یا محبت میں کیا فرق ہے۔ پیار کبھی تنہا نہیں ہوتا۔ یہ کسی ایک اکیلے جذبے کا نام نہیں۔ اس میں سب سے بڑھ کر ہمدردی، دردمندی اور درد شناسی کارفرما ہوتی ہے، ایک دوسرے کے احساسات کو سراہا جاتا ہے، دوسرے کے نہ صرف سکھ میں ہاتھ بٹایا جاتا ہے بلکہ دکھ میں بھی ساجھے دار بنا جاتا ہے۔

پیار میں سپردگی ہوتی ہے، لگن ہوتی ہے، یگانگت ہوتی ہے، یکجہتی ہوتی ہے، یک سوئی ہوتی ہے، ایک دوسرے کا خیال رکھنا، نگہداشت کرنا، ایک دوسرے کو سمجھنا، درگزر کرنا، سمجھوتہ کرنا، مصالحت کرنا اور سب سے بڑھ کر ایک دوسرے کی قدر کرنا۔ یہی محبت ہے اور اسی کو فاتح عالم مانا گیا ہے۔

مجھے محترم اشفاق احمد مرحوم اور ان کی اہلیہ بانو قدسیہ کی وہ بات یاد آتی ہے کہ ایک روز یہ گفتگو ہو رہی تھی کہ محبوب کون ہوتا ہے۔ جب کوئی حل نہ سوجھا تو طے پایا کہ چل کر بابا جی سے پوچھا جائے۔ بابا جی اپنے تکیے پر مل گئے۔ دونوں نے ان سے پوچھا کہ بابا جی محبوب کون ہوتا ہے۔

جواب ملا کہ جس کی ناگوار بات بھی گوارا لگے۔ یہی محبت کو پرکھنے کی کسوٹی ہے اور کسوٹی بھی پتھر کی طرح سیاہ اور سخت نہیں، دل کی طرح نرم اور گداز۔

اور آخر میں وہ مخصوص فقرہ نہیں کہ مجھے دعاؤں میں یاد رکھیے بلکہ مجھے اپنے پیار میں حصہ دار بنائیے، دعاؤں میں خود ہی یاد آؤں گا۔

❄

حسبنا اللہ ونعم الوکیل

ترجمہ: ''ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے''۔

(سورۂ آلِ عمران: آیت173)

مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق عظیمی

947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600

فون نمبر: 061-6525331

مہمان کالم

کیا دیکھا، کیا سیکھا؟

جاوید چوہدری

مسافر 16 گھنٹے کے مسلسل سفر کے بعد عید سے دو دن قبل اسلام آباد پہنچا، نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں 25دن گزرے۔

یہ 25دن مسافر کی زندگی کے 45 سالوں سے کتنے مختلف تھے؟ یہ وہ سوال تھا جو وہ سارا راستہ اپنے آپ سے پوچھتا رہا۔

جواب واضح تھا۔

مسافر نے نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں بے شمار ایسی چیزیں دیکھیں جو باقی دنیا سے مختلف تھیں، مثلاً آسٹریلیا عیسائی دنیا کا واحد ترقی یافتہ ملک ہے جس میں پرائمری کے بعد لڑکیوں کے اسکول الگ ہو جاتے ہیں۔

ملک میں ''کوایجوکیشن'' کی سہولت بھی موجود ہے، وہ والدین جو اپنی بچیوں کو مخلوط اسکولوں میں پڑھانا چاہتے ہیں، وہ بچیوں کو مخلوط اسکولوں میں بھجوا دیتے ہیں جب کہ باقی والدین لڑکوں کو مردانہ اسکولوں اور بچیوں کو زنانہ اسکولوں میں داخل کرا دیتے ہیں، یہ سہولت یورپ اور امریکا میں موجود نہیں، اسکول بارہ جماعتوں تک ہوتے ہیں، بارہ درجے پاس کرنے کے بعد طالب علم یونیورسٹیوں میں چلے جاتے ہیں۔

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ تعلیم کو بہت اہمیت دے رہے ہیں۔

آپ ملک میں کوئی بھی کام کرنا چاہیں، آپ بال کاٹنا چاہیں یا انشورنس ایجنٹ بننا چاہیں یا پھر کشتی چلانا چاہیں آپ کے لیے ڈپلومہ ضروری ہو گا۔ آپ اس کے بغیر کوئی کام نہیں کر سکیں گے چنانچہ ملک بھر میں ہزاروں تعلیمی سینٹر کھلے ہیں، یہ سینٹر ''آر ٹی او'' کہلاتے ہیں، یہ ادارے شہریوں کو چھوٹے چھوٹے کورسز کرواتے ہیں، حکومت کورسز کرنے اور کروانے والوں دونوں

کو امداد بھی دیتی ہے، کوئینز لینڈ اسٹیٹ میں حکومت "آرٹی اوز" کو فی اسٹوڈنٹ کے لحاظ سے ادائیگی کرتی ہے، کاسٹ آف لیونگ زیادہ ہے چنانچہ آسٹریلین اور نیوزی لینڈ کے شہری اسکول کی تعلیم کے بعد یونیورسٹی جانے کے بجائے پروفیشنل کورس کرتے ہیں اور کام شروع کردیتے ہیں۔

اعلیٰ تعلیم کے رجحان میں اس کمی کے باعث یونیورسٹیوں میں زیادہ تر طالب علم غیر ملکی نظر آتے ہیں، آپ کسی یونیورسٹی میں چلے جائیں آپ کو وہاں چینی اور بھارتی طلباء کا قبضہ نظر آئے گا... حکومت اس مسئلے کو سیریس لے رہی ہے چنانچہ یہ یونیورسٹیوں سے فارغ ہونے والے طالب علموں کو شہریت دے کر انھیں وہیں رکھ لیتی ہے..... یوں ان کو سکلڈ لوگ بھی مل جاتے ہیں اور شہریوں کی "ٹیکس منی" بھی ضایع نہیں ہوتی.... ان دونوں ملکوں نے چھوٹی اور مشکل جابز اپنے شہریوں کے لیے آسان بنا دی ہیں۔

تعمیرات ان دونوں ملکوں میں مہنگا ترین پیشہ ہے۔

آپ کو اس شعبے میں صرف آسٹریلین اور نیوزی لینڈ کے لوگ نظر آئیں گے، آپ کو سڑک سے کثیر منزلہ عمارت کی تعمیر تک صرف گورے دکھائی دیں گے لیکن آپ لیبارٹریوں، اسپتالوں، ٹیکس ڈیپارٹمنٹ اور فیکٹریوں میں چلے جائیں۔ آپ کو وہاں غیر ملکی زیادہ نظر آئیں گے، یہ چیز ثابت کرتی ہے، حکومت کو جہاں اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگوں کی ضرورت ہوتی ہے یہ وہاں غیر ملکیوں کو شہریت کا لالچ دے کر "فٹ" کرلیتی ہے اور جہاں کم تعلیم اور معمولی ہنر سے کام چل سکتا ہے یہ وہاں اپنے لوگوں کو فوقیت دیتی ہے، حکومت نے آبادی اور وسائل دونوں پر کڑی نظر رکھی ہوئی ہے۔

آسٹریلیا کا رقبہ 76 لاکھ، 92 ہزار 24 مربع کلومیٹر ہے، یہ پاکستان سے نو گنا بڑا ملک ہے لیکن آسٹریلیا کی آبادی صرف دو کروڑ 38 لاکھ ہے گویا یہ آبادی کے لحاظ سے پاکستان سے دس گنا چھوٹا ملک ہے، آسٹریلیا کا نوے فیصد رقبہ بے آباد ہے، یہ اگر چاہے تو یہ اس نوے فیصد رقبے پر پاکستان جیسے دس ملک آباد کرسکتا ہے لیکن یہ جانتا ہے ملکوں کو صرف رقبہ درکار نہیں ہوتا انھیں وسائل بھی چاہیے ہوتے ہیں چنانچہ یہ امیگریشن کے معاملے میں بہت سخت ہیں۔

یہ غیر ہنر مند لوگوں کو ملک میں نہیں گھسنے دیتے ہاں البتہ آپ اگر اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ہنر مند ہیں اور آپ آسٹریلیا کے شہریوں کے لیے فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں تو آسٹریلیا کے دروازے آپ کے لیے کھلے ہیں۔ آپ خواہ دنیا کے کسی بھی خطے، کسی بھی نسل اور کسی بھی عقیدے سے تعلق رکھتے ہوں آپ کو آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں خوش آمدید کہا جائے گا۔ پاکستانی ڈاکٹرز، انجینئرز اور کمپیوٹر ایکسپرٹس اس سہولت کا جی بھر کر فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ آپ کو امریکا کے بعد آسٹریلیا میں سیکڑوں ڈاکٹر ملیں گے۔

حکومت وسائل کو بہت اہمیت دیتی ہے، یہ جانتی ہے ہم دنیا کو انڈسٹری میں مات نہیں دے سکیں گے چنانچہ انھوں نے زراعت کو اپنی صنعت بنا لیا۔ یہ لوگ لاکھوں ایکڑ پر گنا، کیلا، کپاس اور پھل اگاتے ہیں۔ آسٹریلین گائے اور بھیڑیں دنیا میں پہلے

نمبر پر ہیں۔ آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ ڈیری پراڈکٹس پیدا کرنے والے دنیا کے دس بڑے ممالک میں شمار ہوتے ہیں۔ یہ ہر سال 24 بلین ڈالر کی ڈیری مصنوعات بیچتے ہیں۔ دنیا کا مہنگا ترین شہد نیوزی لینڈ میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ دونوں ملک دنیا بھر کو گوشت بھی سپلائی کرتے ہیں۔

آسٹریلیا میں پانی کم ہے چنانچہ حکومت نے جدید ترین "ایری گیشن" سسٹم ایجاد کرا لیا، یہ سسٹم دونوں ملکوں میں استعمال ہوتا ہے، آپ اس سسٹم سے کم پانی سے زیادہ فصل حاصل کرتے ہیں۔ آپ اپنے ٹوائلٹ کا فلش سسٹم دیکھیے، آپ کو فلش ٹینک کے ساتھ دو بٹن نظر آئیں گے، ایک بٹن دبانے سے پوری ٹینکی خالی ہو جاتی ہے جب کہ دوسرے بٹن سے صرف آدھا ٹینک استعمال ہوتا ہے، یہ سسٹم آسٹریلیا نے ایجاد کیا اور یہ اس وقت پوری دنیا میں رائج ہے، اس سے پانی کی بچت ہوتی ہے۔

مسافر 25 دن عام ٹونٹی کا پانی پیتا رہا، کیوں؟ کیونکہ پورے نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں ٹونٹی کا پانی پینے کے لیے محفوظ ہے چنانچہ وہاں گورنر جنرل سے لے کر عام شہری تک لوگ ٹونٹی کا پانی پیتے ہیں.... منرل واٹر صرف سفر کے دوران پیا جاتا ہے.... آپ اس کے مقابلے میں پاکستان کا کوئی ایسا شہر دکھا دیجیے جس میں ٹونٹی کا پانی پیا جا سکتا ہو.... ہمارے ملک میں وزیراعظم سے واسا کے چیئرمین تک اور وزیراعلیٰ سے عام شہری تک منرل واٹر پینے پر مجبور ہیں اور جو لوگ نہیں پیتے ان کی زندگی ڈاکٹروں اور اسپتالوں کی محتاج ہو جاتی ہے چنانچہ عوام کے پاس دو آپشن ہیں۔ یہ منرل واٹر کمپنیوں کو پیسے دیں یا پھر ڈاکٹروں اور فارماسوٹیکل کمپنیوں کی خدمت کریں۔

کاش ہم ملک کو صاف پانی ہی فراہم کر دیں۔

آسٹریلیا کی ٹرینوں کی نشستیں بھی مختلف ہیں۔ آپ نشست کی پشت کو کھینچ کر اس کا رخ بدل سکتے ہیں۔ سیٹ وہیں رہتی ہے لیکن بیک کو آگے اور پیچھے کیا جا سکتا ہے یوں آپ اپنا پورا رخ بدل سکتے ہیں۔ یہ بندوبست ٹرینوں کے رخ کو مد نظر رکھ کر کیا گیا، ٹرینوں میں انجن کبھی ڈبوں کے آگے لگتا ہے اور کبھی پیچھے چنانچہ گھنٹے بعد مسافروں کا رخ بدل جاتا ہے، وہ پہلے آگے کی طرف جا رہے ہوتے ہیں اور پھر ٹرین انھیں پیچھے سے کھینچ رہی ہوتی ہے، مسافر اس صورتحال میں کمفرٹیبل فیل نہیں کرتے چنانچہ حکومت نے اسپیشل سیٹس لگا دیں۔ مسافر اب ان سیٹس کو آگے پیچھے کر کے اپنا رخ بدل لیتے ہیں۔

مسافر کو آسٹریلیا میں ایک اور دلچسپ چیز بھی نظر آئی۔ آسٹریلیا کا ٹیکس ڈیپارٹمنٹ ہر سال انکم ٹیکس وصول کرنے کے بعد ٹیکس دہندہ کو ایک خط لکھتا ہے، یہ ٹیکس دہندہ کا شکریہ ادا کرتا ہے۔ ملکی معیشت کے اعداد و شمار دیتا اور پھر اسے بتاتا ہے آپ نے اس معیشت میں کتنا حصہ ڈالا اور اب آپ کا ٹیکس کہاں کہاں خرچ ہو گا۔

یہ خط مسافر کے لیے ایک دلچسپ چیز تھی کیونکہ اس خط میں حکومت وہ تمام معلومات عام شہری کے دروازے تک پہنچاتی ہے جو ہماری حکومتیں ملک کے خاص لوگوں تک سے خفیہ رکھتی ہیں۔ آسٹریلین حکومت ٹیکس کا سب سے بڑا حصہ صحت پر خرچ کرتی ہے۔ اس کے بعد ویلفیئر پر اور اس کے بعد تعلیم اور دفاع کی باری آتی ہے۔

آسٹریلین لوگ ناموں کو مختصر کرنے کے ماہر ہیں، میں وہاں پہنچ کر جاوید سے "جے و" تھا، رضوی رز تھا، شہباز شیب تھا، عامر امیر تھااور فیاض فیض۔ یہ ہر نام، ہر لفظ کو مختصر کر دیتے ہیں۔

فٹ بال کو پوری دنیا میں فٹ بال کہا جاتا ہے لیکن آسٹریلین فٹ بال کو "فٹی" کہتے ہیں۔

آسٹریلین فٹی اپنے نام کی طرح فٹ بال سے ذرا سامختلف کھیل ہے۔

یہ لوگ یونیورسٹی کو "یونی" کہتے ہیں، مسافر نے دنیا کے کسی حصے میں یونیورسٹی کو یونی نہیں سنا۔ آسٹریلیا کے پاس کھلا آسمان اور وسیع ساحل ہیں، حکومت نے ان دونوں کو سیاحت کا ذریعہ بنا لیا، ملک میں ایسی سیکڑوں ہوائی کمپنیاں ہیں جو سیاحوں کو پیرا شوٹ کے ذریعے آسمان سے کودنے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔

یہ کھیل "سکائی ڈائیو" کہلاتا ہے، مسافر نے بھی زندگی میں پہلی بار سڈنی کے مضافات میں "سکائی ڈائیو" کی، ہمیں جہاز کے ذریعے چودہ ہزار فٹ کی بلندی پر لے جایا گیا اور وہاں سے نیچے پھینک دیا گیا، یہ ایک ہولناک تجربہ تھا لیکن یہ اس کے ساتھ ساتھ شاندار تفریح بھی تھی، ساحلوں پر "سکوبا ڈائیونگ" بھی کرائی جاتی ہے، آپ کی پشت پر آکسیجن کا سیلنڈر باندھ کر آپ کو گہرے پانی میں پھینک دیا جاتا ہے اور آپ پانی میں میل ڈیڑھ میل نیچے جا کر آبی زندگی دیکھتے ہیں، مسافر پانی سے گھبراتا ہے چنانچہ یہ سکوبا ڈائیونگ نہ کر سکا۔

پاکستان سے لوگ پہلی بار 1861ء میں آسٹریلیا گئے تھے، یہ انگریز کا زمانہ تھا، آسٹریلیا آباد ہو رہا تھا، کراچی کے بلوچ اونٹ لے کر آسٹریلیا پہنچے اور یہ اور ان کے اونٹ آسٹریلیا میں رچ بس گئے، یہ لوگ آج بھی وہاں موجود ہیں لیکن یہ آسٹریلین بن چکے ہیں۔ یہ خان کی مناسبت سے "غان" کہلاتے ہیں۔ ان کی اکثریت مذہب تک تبدیل کر چکی ہے۔ آسٹریلیا میں 1861ء تک اونٹ نہیں تھا۔ پاکستانی خان اونٹ لے کر آسٹریلیا گئے۔ آج آسٹریلیا میں پاکستانی اونٹوں کی تعداد اتنی زیادہ ہے کہ یہ لوگ نہ صرف اونٹ ایکسپورٹ کرتے ہیں بلکہ یہ اونٹوں کی آبادی کنٹرول رکھنے کے لیے انھیں گولی مارنے پر بھی مجبور ہو جاتے ہیں۔

میلبورن کے قدیم ریلوے اسٹیشن کے ساتھ لوہے کا پرانا پل ہے۔ اس پل پر ان 128 ممالک کی تختیاں لگی ہیں جن کے باشندے آسٹریلیا میں موجود ہیں، ان 128 تختیوں میں پاکستان کی تختی بھی شامل ہے، تختی پر لکھا ہے، آسٹریلیا میں پاکستانی 1861ء سے آنا شروع ہوئے۔ یہ 1900ء سے قبل کراچی، لاہور، سیالکوٹ اور کے پی کے سے آئے۔ ان کی آمد کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ مسافر تختی کے پاس رک گیا اور اس نے اپنے آپ سے پوچھا "رزق کتنی خوفناک چیز ہے، یہ انسان سے وطن بھی چھین لیتا ہے اور رشتے بھی" مسافر نے دیکھا، میلبورن کے اس پل پر 128 ممالک کی تختیوں کے سائے میں زندگی کی یہ سب سے بڑی حقیقت لکھی تھی۔

ہم انسان رزق کھاتے ہیں لیکن یہ رزق اکثر اوقات ہم انسانوں کے وطن سمیت سارے رشتے کھا جاتا ہے۔ ہم انسان کس قدر مظلوم ہیں، مسافر نے 25 دن کے اس سفر میں ہر جگہ یہ دیکھا، ہر جگہ یہ سیکھا۔

❄

ازدواجیات

ایک شخص پوسٹ آفس جا کر کاؤنٹر کلرک سے کہنے لگا "میری بیوی گم ہوگئی ہے رپورٹ لکھیں۔" کلرک نے کہا "حضور یہ پوسٹ آفس ہے پولیس اسٹیشن نہیں"، یہ سن کر وہ شخص بولا "اوہ اچھا، معاف کرنا، دراصل خوشی میں سمجھ ہی نہیں آرہی کہ جانا کدھر ہے۔"

جج نے ملزم سے کہا کہ "تم پر الزام ہے کہ تم نے دس سال بیوی کو ڈرا دھمکا کر اپنے کنٹرول میں رکھا"، ملزم "لیکن سر....."

جج.... صفائی چھوڑ.... طریقہ بتا۔

نامور شاعر منیر نیازی شادی کے بعد کراچی گئے تو جون ایلیا سے ملاقات ہوگئی۔ جون ایلیا نے کہا "منیر خان تمہارے تو آدھے بال سفید ہوگئے۔" منیر نیازی بولے "شادی کے بعد جو مجھ پر گزری اگر تم پر گزرتی تو تمہارا تو خون بھی سفید ہوجاتا۔"

عین رخصتی کے وقت دولہے کا موبائل بجا اور پھر نئی نویلی دلہن نے اسے خوب مارا کیونکہ دولہے کے موبائل کی رنگ ٹون تھی "دل میں چھپا کے ارمان لے چلے، ہم آج اپنی موت کا سامان لے چلے۔"

کہتے ہیں کہ بیوی کی خوبیاں تلاش کرنا ایسے ہی ہے کہ جیسے اپنی خامیاں تلاش کرنا۔ بیوی نئی ہو تو کہیں دل نہیں لگتا، پرانی ہو جائے تو پھر تو واقعی دل نہیں لگتا، بیگم خوبصورت ہو تو نظر نہیں ہٹتی، خوبصورت نہ ہو تو نظر نہیں لگتی، باپردہ بیوی وہ جو شوہر کو ہر عورت سے پردہ کرادے، خوبصورت بیوی وہ شوہر جس کی ہر بات سنتا ہو، خوب سیرت بیوی وہ جو شوہر کی ہر بات سنتی ہو۔

ایک مرتبہ آلوؤں کے پراٹھے کھاتے ہوئے شوہر بولا "یہ آلوؤں کے کیسے پراٹھے ہیں کہ جن میں آلو نظر ہی نہیں آرہے، بیگم نے کچن سے ہی جواب دیا "چپ کر کے کھاؤ، مجھے بھی تمہاری ماں کے کشمیری پلاؤ میں کبھی کشمیر نظر نہیں آیا۔"

وہ عورت جسے آپ ساری زندگی متاثر نہیں کرسکتے، وہ بیوی ہے اور وہ عورت جسے آپ چند منٹوں میں متاثر کرسکتے ہیں وہ بھی بیوی ہے مگر دوسرے کی۔ وہ بیویاں جو اپنے خاوندوں کو یہ طعنہ دیں کہ نکھٹو، شاہ جہاں کو دیکھو کہ جس نے اپنی بیوی ممتاز کی محبت میں تاج محل بنا دیا، ان تمام بیویوں کی اطلاع کے لیے عرض ہے کہ

ارشاد بھٹی

شاہ جہاں نے سات شادیاں کیں اور ممتاز اس کی چوتھی بیوی تھی۔ شاہ جہاں نے ممتاز کے پہلے خاوند علی قلی خان کو قتل کروا کر اس سے شادی کی تھی..... ممتاز چودواں بچہ پیدا کرتے ہوئے مری اور ممتاز کے مرنے کے بعد شاہ جہاں نے اس کی چھوٹی بہن سے شادی کرلی۔ اب بتاؤ.....! ابھی بھی چاہیے تاج محل۔

ہر بیوی کی نظر میں دنیا کا سب سے بہترین اور مکمل آدمی اس کا باپ، دنیا کا سب سے خوبصورت مرد اس کا بیٹا، دنیا کا سب سے خوش نصیب آدمی اس کی بہن کا شوہر اور دنیا کا سب سے کنجوس، خود غرض اور بیکار شخص اس کا اپنا شوہر ہوتا ہے۔

ایک وقت تھا کہ جب روسی صدر گورباچوف کی بیگم رئیسہ کے بڑے چرچے تھے لیکن پھر روس ٹوٹ گیا۔

ایک آدمی ایک بزرگ کے پاس گیا اور کہا "میں جب بھی کوئی کام کرتا ہوں، میری بیوی آگے آجاتی ہے، کوئی حل بتائیں۔

بزرگ بولے "توں ٹرک چلا کے دیکھ، اللہ مہربانی کرے گا۔"

آئے روز بیویاں اور گاڑیاں بدلتے عرب بھائیوں کے دیس میں ابھی پچھلے ماہ ایک شخص نے دوسری شادی کی تو سہاگ رات والی رات ہی غصے سے بھری پہلی بیوی اپنے شوہر کی گاڑی لے کر نکلی اور ٹریفک قوانین کی اتنی خلاف ورزیاں کیں کہ شوہر کو تین لاکھ ریال جرمانہ بھرنا پڑا۔

اپنے ملک کی بات کریں تو یہاں تو خیبر سے کراچی تک زرداری صاحب سے زیادہ خوش نصیب خاوند اور کوئی نظر ہی نہیں آتا۔ وہ بیوی کی وجہ سے زمین سے آسمان پر پہنچے اور جب بی بی آسمان پر پہنچیں تو وہ نیچے آ کر بادشاہ بن بیٹھے۔

ویسے پاکستان ہے بڑا عجیب ملک کہ جہاں گھر گھر تو "بیوی راج" مگر حکومت "میاں" کی۔

ایک پہلوان کا شاگرد شادی کی صبح سہرا باندھے گھوڑے پر سوار اکھاڑے میں آیا اور پہلوان کے گھٹنے چھو کر بولا "استاد جی کوئی نصیحت" اک پہلوانی جھپی کے بعد پہلوان نے کہا "بچے تمہارے پاس گھوڑا بھی ہے اور وقت بھی، بھاگ جا"۔

ہمارے ہاں میرج لائف ایسے ہی ہوتی ہے کہ جیسے پارک میں واک کرنا، بس مسئلہ اتنا سا کہ یہ پارک.... جراسک پارک ہوتا ہے۔ یہاں شادی اور درویشی اختیار کرنے کا End Result ایک ہی نکلے کیونکہ ترک دنیا کرنے پر ایک کو اللہ مل جائے تو دوسرے کو وہ بیوی جو بالآخر اسے اللہ تک پہنچا کر ہی دم لے۔

ہمارے معاشرے میں شوہر سر اور بیوی وہ گردن جو سر کو جب اور جس طرف چاہے موڑ لے۔

جاتے جاتے بیویوں سے ایک گزارش کہ اس سے بڑی بیوقوف بیوی کوئی ہو ہی نہیں سکتی کہ جو خاوند کو غلام بنا کر پھر عمر بھر خود بھی غلام کی بیوی کہلائے اور اس سے عقلمند بیوی بھلا کون ہوگی جو شوہر کو بادشاہ بنا کر خود ساری زندگی ملکہ بنی رہے اور یہاں شوہروں سے بھی ایک درخواست کہ قبلہ "تانکا جھانکی پروگرام" اور جوائس پر نہیں اپنی بیگموں پر فوکس کریں۔

(بشکریہ روزنامہ جنگ)

❄

مائنڈ فلنیس

7

قسط نمبر 7

ساون اور آپ کی ناقابلِ تسخیر شخصیت

شاہینہ جمیل

مائنڈ فلنیس کے ساون کے ساتھ حاضرِ خدمت ہیں۔ آج کے باب کا آغاز ذرا مختلف انداز میں ایک کہانی سے کرتے ہیں۔

یہ کہانی ایک بستی کی ہے جو ایک قدرتی نہر کے کنارے آباد تھی۔ ہوا کچھ یوں کہ اچانک نہر میں طغیانی آنے لگی۔ بہاؤ بھی تیز تر ہوتا چلا گیا۔ اس کی طغیانی اور بہاؤ کو دیکھ کر اہلِ بستی کو یقین ہو چلا تھا کہ بہاؤ کا یہی حال رہا تو بہت جلد سب ہی لقمہ اجل بن جائیں گے۔ لہٰذا اس گھمبیر مسئلہ کے حل کے لئے اہلِ بستی ایک جگہ اکٹھا ہوئے۔ تبادلہ خیال کے دوران نظریہ فکر اور سوچ کی بنیاد پر ان کے تین گروہ بن گئے اور تینوں کو اپنی اپنی تجاویز پر عمل درآمد کرنے کی اجازت دے دی گئی۔

پہلے گروہ کے افراد نے اپنا تمام اسباب اور قوت اس ندی کے بہاؤ کو روکنے اور اس کے آڑے آنے پر صرف کردی مگر اس کے منہ زور ندی کے آگے ان کی ایک نہ چلی نتیجے میں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا۔

دوسرا گروہ اس بات پر مصر تھا کہ اس کا سرچشمہ تلاش کیا جائے۔ تاکہ اسے بند کرنے سے اس نہر کا بہاؤ کم سے کم ہو اور نقصان سے محفوظ رہا جاسکے۔ لہٰذا اس گروہ نے سرچشمہ کی تلاش میں اپنی کمر کس اور وہ کامیاب بھی ہوگئے۔ اب صورتحال یہ تھی کہ وہ ایک سوتا بند کرتے تو دوسرے سوتے پر دباؤ بڑھ جاتا اور پانی خارج ہونے لگتا۔ چشمے کے بہنے میں کوئی کمی نہ آئی اور تمام سوتوں کو بند کرنا ناممکن نظر آرہا تھا۔ نتیجتاً اس گروہ کے اقدامات سے بھی کوئی فائدہ حاصل نہ ہوا۔

اب بستی کے مکانات اور کھیتیوں کو محفوظ کرنے کی آخری امید تیسرا گروہ تھا۔ اس گروہ نے نہ تو پانی روکنے کی کوشش کی اور نہ ہی سوتے بند کرنے کا فیصلہ کیا۔ بلکہ انھوں نے اپنی تمام تر صلاحیتیں اور اسباب اس بات پر صرف کیں کہ ندی کے اس تند و تیز بہاؤ کا صحیح اندازہ لگا کر اسے حسبِ منشا صحیح راہ پر لگایا جائے جس کے لئے انھوں نے نہر کا رخ بنجر زمینوں، قابلِ زراعت کھیتوں کی جانب موڑ دیا اور تھوڑے تھوڑے فاصلے سے کئی مقامات پر تالاب بنادیئے نتیجتاً یہ ہوا کہ تمام زمین سبزے سے مالامال ہوگئی۔

اس پوری کہانی کا لبِ لباب یہ ہے کہ پہلے گروہ نے وقت ضائع کیا اور دوسرے نے بے جا محنت کی جبکہ تیسرے گروہ نے اس کے دباؤ کو قبول کرتے ہوئے نہ تو اسے روکا اور نہ ہی دبایا بلکہ اسے ایک مثبت اور باثمر کام میں استعمال کیا۔

دوستو دراصل یہ تمثیلی کہانی مائنڈ فلنیس کے ساون کا پیغام ہے جو وہ آپ کے لئے لایا ہے۔ اب اگر غور کیا جائے تو نہر میں دو مخصوص عناصر ہیں۔ ایک پانی اور دوسرا اس کے ساتھ چلنے والی مٹی۔ اور یہ ہم جانتے ہیں کہ حضرتِ انسان کے تخلیقی فارمولے میں بھی یہ دو عناصر اپنی جگہ اہم اور لازمی ہیں۔

دوستو! ذرا گہرائی میں سوچئے تو آپ جان پائیں گیں کہ ساون، برسات یا بارش بھی تو پانی کا مٹی سے ایک گہرے تعلق ہے۔ ایک بندھن کا نام ہے جو بندھتا ہے تو دنیا میں سرسبزی وشادابی لاتا ہے، خوشحالی لاتا ہے۔ نہ بندھے تو چاروں اور ویرانی سی ویرانی، بنجر زمین، ریت اڑاتے سوکھے ویران میدان ہی نظر آئیں گے۔

یہ برستی بوندیں جب آسمان سے زمین کا رخ کرتی ہیں تو ایک گول قطرے کی مانند آہستہ آہستہ نزول کرتی ہوئی جیسے جیسے پیاسی زمین کے قریب ہوتی جاتی ہیں ویسے ویسے اپنی ہیت کھو کر مٹی میں مل جاتی ہیں ٹوٹ کر بکھر جاتی ہیں اس میں جذب ہو جاتی ہیں اور یہی جذب زمین کی سیرابی اور اس کی زرخیزی کا باعث بنتا ہے۔

اب ذرا اسی تمثیل کو مائنڈ فلنیس کے پیرائے میں سمجھتے ہیں۔

انسانی جذبات اور اس کی سوچ کا تال میل ہی ایک موثر اور مضبوط یا پھر ایک کمزور ٹوٹی پھوٹی شخصیت کی تخلیق کرتا ہے۔ مائنڈ فلنیس ایکسپرٹ بتاتے ہیں کہ اگر ہم اپنے جذبات اور احساسات کے بہاؤ کو صحیح رخ پر موڑنا سیکھ لیں اور اپنے ماحول میں بہتی لہروں کو مثبت انداز میں خود میں جذب کرنا سیکھ لیں تو کوئی وجہ نہیں کہ دنیا کے سامنے آپ ایک موثر اور مضبوط شخصیت کے روپ میں سامنے آئیں۔ ایک ایسی شخصیت جس کے جیسا بننے کی لوگ چاہ کریں۔ مگر یاد رکھئیے گا کہ صرف مطالعے سے کام نہیں چلے گا اپنی شخصیت کے ارتقاء اور کامیابی کے لئے اس پر عمل بھی بہت ضروری ہے۔ یقیناً ساون رت کا یہ پیغام ان افراد کے لئے مفید ہے جو خود کو ایک موثر اور پرکشش شخصیت کے روپ میں دیکھتے ہیں یا دیکھنا چاہتے ہیں

مائنڈ فلنیس میں لفظ س۔ا۔و۔ن۔ چار حرفی لفظ یعنی چار اہم قدامات ہیں جو دراصل کسی بھی طرح کی جذباتی کیفیت یا اتار چڑھاؤ کا سامنا کرنے اور سچویشن کو ہینڈل کرنے میں اہم ثابت ہوتے ہیں۔ آیئے....! سب سے پہلے بات کرتے ہیں ساون کے پہلے حرف س یعنی پہلے قدم کی۔

س: سنئے اور سمجھئے اپنے دل کی

یہ پہلا قدم ہے۔ اپنی کیفیت کو سمجھنے کی کوشش کیجیے۔ آپ کو غصہ آرہا ہے یا تھکن محسوس ہو رہی ہے یا اداسی ہے یا جلن۔ جو بھی ہے اسے محسوس کیجئے۔ جو بھی خیالات اس وقت آپ کے ہوں ان کو غور سے

کیجئے۔ ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کا غصہ بے وجہ نہ ہو۔ ایسا بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ انتہائی معمولی بات پر کسی نے آپ کو جھڑک دیا۔ آپ کو برا لگا اور آپ نے چاہا کہ آپ اپنی ناپسندیدگی کا اظہار بھی کریں اور اپنا نکتہ نظر سمجھانے کی کوشش کریں۔ مگر آپ ایسا کرنے میں ناکام ہوگئے۔ وجہ کوئی بھی بنی بہر حال آپ ایسا نہ کرسکے اور ایسا نہ کرسکنے کی صورت میں الٹا اپنے آپ کو کوسنا شروع کردیا یا تنہائی میں چھپ کر بیٹھ گئے، منہ بنالیا، دل ہی دل میں جلتے کڑھتے رہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ میں رات کو سونے لیٹے تو سر درد سے پھٹا جارہا تھا۔ اب کیا کریں ماسوائے اس کے کہ ایک سر درد کی گولی کھائی اور تکیہ میں سر دبا کر لیٹ گئے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسا ہم ظاہری طور پر کرتے ہیں۔ حالانکہ قدرت نے ہمارے دماغ کو اتنی صلاحیت عطا فرمائی ہے کہ جب بھی وہ دباؤ محسوس کرتا ہے فوری طور پر آپ کی توجہ کو کسی اور جانب مبذول کرتا ہے۔ اس تبدیلی کو ہم شعوری طور پر

سنیئے، ایک شور سا آپ محسوس کرتے ہیں اپنے دل و دماغ میں۔ ایک جنگ سی چھڑی ہوتی ہے۔

آپ سمجھ نہیں پاتے کہ آپ کو غصہ زیادہ آرہا ہے یا رونا۔ ان کیفیات کو آپ نظر انداز مت کیجئے۔ ہوسکتا ہے آپ کے دل پر چوٹ لگی ہو۔ کسی اپنے کی کہی کوئی بات بہت درد دے رہی ہو۔ یہ بھی ہوسکتا ہے آپ خود کو شکست خوردہ محسوس کررہے ہوں۔ یا پھر اپنی کسی محرومی کا احساس شدت سے ستارہا ہو۔

اب یہ وہ باتیں اور احساسات ہیں جو ہم میں سے کوئی بھی کسی اور سے بھی بر سبیل تذکرہ کہنا بھی پسند نہیں کرے گا اور نہ ہی ہمیں ایسا کرنا چاہیئے مگر اکثر دیکھا گیا ہے کہ احساسات سے ہم خود بھی چشم پوشی کرتے ہیں۔ اب اگر آپ کو احساس ہوجائے کہ آپ کو بے وجہ غصہ بہت آتا ہے۔ آپ کے گھر والے اور قریبی دوست آپ کی اس عادت سے سخت نالاں بھی ہیں۔ تو بہتر ہوگا کہ اپنی اس بری عادت سے منہ پھیرنے کے بجائے اپنی کیفیات کو سمجھنے کی کوشش

محسوس نہیں کر پاتے۔

جوزف گولڈ سٹین Joseph Goldstein ایک ماہرِ نفسیات ہیں۔ ان کے مطابق ہمارے دماغ میں چیزوں کو خود کار کرنے کی بہترین صلاحیت موجود ہے۔ یعنی جب ہم زیادہ ڈپریشن یا ذہنی دباؤ میں چلے جاتے ہیں تو اس صورت میں اکثر لوگوں کو بھوک زیادہ لگنے لگتی ہے، کچھ لوگوں کی نیند بڑھ جاتی ہے اور وہ ہر وقت بستر پر نظر آتے ہیں۔ ان کہنا ہے کہ ہم انہی پریشان کن اور منفی اتار چڑھاؤ میں اٹک کر رہ جاتے ہیں۔ گولڈ سٹین کہتا ہے کہ جب آپ کو یہ شعور ہے کہ آپ کو اچھی یا ایک موثر شخصیت بننا ہے تو آپ اپنے دماغ کی اس خود کار صلاحیت کو رحم دلانہ اور مثبت سوچ کی طرف گامزن کر دیں۔ مائنڈ فلنیس اس خود کار صلاحیت کو بہتر بنانے اور متحرک کرنے میں مدد دیتی ہے۔

مائنڈ فلنیس آپ کو یہ نصیحت کرتی ہے کہ جیسے ہی آپ کے دماغ میں کوئی پریشان کن خیال آئے تو آپ فوراً اپنا دھیان وہاں سے نہ ہٹائیے اور اسی وقت اچھا بننے کی کوشش بھی نہ کریں۔ ایسا کرنے سے آپ مزید دباؤ میں چلے جائیں گے۔ عین ممکن ہے کہ یہ دباؤ یا غصہ لاشعور میں گھس کر کسی اور جارحانہ روپ میں اپنا اظہار کرنے کی کوشش کرے۔ اس لئے اپنے جذبات کو ایک بچے کی طرح ٹریٹ کریں۔ جیسے بچہ کو کسی بات پر روکا جائے تو وہ اس کی ضد پکڑ لیتا ہے۔ اس لئے آپ اسے جھڑکنے کے بجائے اگر اس کی بات سن لیں اور کسی اور طرح بہلا لے تو مسئلہ جلدی حل ہو جاتا ہے بالکل اسی طرح آپ نے اپنے جذبات اور احساسات کے ساتھ انتہائی پیار اور شفقت والا برتاؤ رکھنا ہے۔

اس کے لئے سانس کی مشق بہت اہم ہے۔ فوری طور پر آپ ایک لمبی گہری سانس لیں۔ سانس لینے کی رفتار کو دھیما رکھئے۔ بہت تیز تیز سانس نہیں لینا ہے اور اپنے اس لمحے کے احساسات کو جو غصہ ہو، مایوسی یا اداسی یا پھر جلن حسد بھی ہو سکتی ہے قبول کیجئے۔ یعنی سب سے پہلے سنئے اپنے دل کی۔ اپنے احساس کو پوری طرح سمجھئے۔ بہتر یہ ہو گا کہ اگر رونا آرہا ہے تو رو لیجئے، مگر آپ کو شاید اس لمحے رونا اچھا نہ لگتا ہو۔ تو فوری طور پر اپنی پوری توجہ سانس کے آنے جانے پر مرکوز کر دیجئے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایسا کیسے ممکن ہو پائے گا۔ جب صورتحال بگڑتی ہے یا کوئی ناگوار بات سامنے آتی ہے تو اتنا ہوش

ہی کہاں ہوتا ہے کہ ان تمام باتوں پر دھیان دیا جائے اور سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر اپنے دل کی سننے بیٹھ جاؤ۔

ہم آپ کے اس اعتراض سے ذرا بھی احتراز نہیں برتیں گے کیونکہ آپ کو ابھی مائنڈ فلنیس طرز حیات کی عادت نہیں ہے۔مائنڈ فلنیس سے استفادہ کے خواہش مند خواتین و حضرات کو ابھی یہ عادت ڈالنی ہے اور یہ صرف مسلسل مشق سے ہی ممکن ہے۔ آپ اپنی ذات اور جذبات پر زیادہ سے زیادہ کنٹرول کیسے حاصل کر سکتے ہیں اسی کے لئے تو ہم آپ کو مائنڈ فلنیس سے آگاہی فراہم کر رہے ہیں۔

مائنڈ فلنیس کاوش کے جس پہلے قدم کی ہم نے وضاحت کی اسے آسانی سے اپنانے کے لئے اب ہم آپ کو چند مشقیں بتاتے ہیں یہ مشقیں آپ کو اپنی دل کی بات سننے اور اسے سمجھنے کی اہلیت میں اضافہ کریں گی تاکہ کسی بھی صورتحال میں آپ فوری طور پر خود پر قابو پا سکیں اور بلاوجہ کے تخریبی عمل جن میں خود کو کوسنا، گالم گلوچ چیزیں پٹخنا یا بادل نخواستہ خود اپنی ذات کو کوئی نقصان پہنچانا شامل ہے سے محفوظ رہ سکیں گے۔

مشق نمبر 1

آنکھیں کھلی رکھیے

ارے ارے ڈریئے مت۔ہم خدانخواستہ آپ کو ملکی حالات سے نہیں ڈرا رہے اور نہ ہی حالات حاضرہ پر نظر رکھنے کو کہہ رہے ہیں۔ مائنڈ فلنیس اوئیرنس (Mindfulness Awareness) کہتی ہے کہ آپ اپنے ارد گرد سے مکمل طور پر باخبر رہیے۔

چلیں ہم اسے بات کو اس طرح کہتے ہیں کہ آپ اپنے حواس کی آنکھیں کھلی رکھئے۔اب یہ سوال مت پوچھئے گا کہ کیا حواس کی بھی آنکھیں ہوتی ہیں۔ کیونکہ اس کا جواب تو ہے مگر اس وقت اس مضمون کا موضوع نہیں ہے۔

اس لئے اپنی توجہ واپس لاتے ہیں مائنڈ فلنیس پر اور اس کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں کہ آپ کسی بھی کام میں مصروف ہوں اس کو پوری طرح سے محسوس کیجئے۔ اکثر گھروں میں ایسا ہوتا ہے کہ ٹی وی بھی چل رہا ہے۔ کوئی سلائی مشین چلا رہا ہے تو پانی کی موٹر بھی شور مچا رہی ہے، ساتھ میں ماسی صاحبہ جھاڑو بھی لگا رہی ہیں اور پڑوس سے کسی کی زور زور سے باتیں کرنے کی آوازیں بھی آ رہی ہیں۔ایسے میں کبھی ردی والا آوازیں لگاتا ہے تو کبھی سبزی والا۔ یا پھر کسی نے میوزک آن کیا ہوا ہے۔ اب آپ کو ان تمام کا علم یا احساس ہے مگر یہ آپ کی طبیعت پر یا آپ کے کام پر اس وقت تک اثر انداز نہیں ہوتے جب تک آپ ان پر توجہ مرکوز نہیں کرتے۔اور آپ اپنے معمول کے کام میں مگن رہتے ہیں۔

اسی طرح آفس میں بھی کبھی فون کی گھنٹی بجی تو کبھی دیگر اسٹاف کی ادھر ادھر نقل

وحرکت آپ کے معمولات کو متاثر نہیں کرتی۔ مگر آپ کو پتا سب ہوتا ہے۔

محترم دوستو! اتنی طویل تمہید کا مقصد آپ کو یہ سمجھانا ہے کہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں بکھری آوازوں کو من وعن قبول کرتے ہوئے کسی ایک آواز پر اپنا پورا دھیان مرکوز کردیجئے اور جتنی گہرائی میں اس آواز کو سن سکتے ہیں سنیئے۔ یہ آواز کس چیز کی ہے؟ کہاں سے آرہی ہے؟ کیوں پیدا ہو رہی ہے؟ان سے آپ کو کوئی سروکار نہیں رکھنا ہے بس اس آواز پر غور کیجئے اور اسے سنیئے۔ اب یہ آواز گھڑی کی ٹک ٹک بھی ہو سکتی ہے، ہوا کی سائیں سائیں بھی۔ یا پھر کوئی میوزک۔ اس دوران دیگر آوازیں بھی آپ کے کانوں سے ٹکرا رہی ہیں، مگر آپ کا دھیان اسی ایک آواز پر ہونا چاہیئے۔ اس مشق کو آپ مائنڈ فلنیس مراقبہ بھی کہہ سکتے ہیں۔

مشق نمبر 2

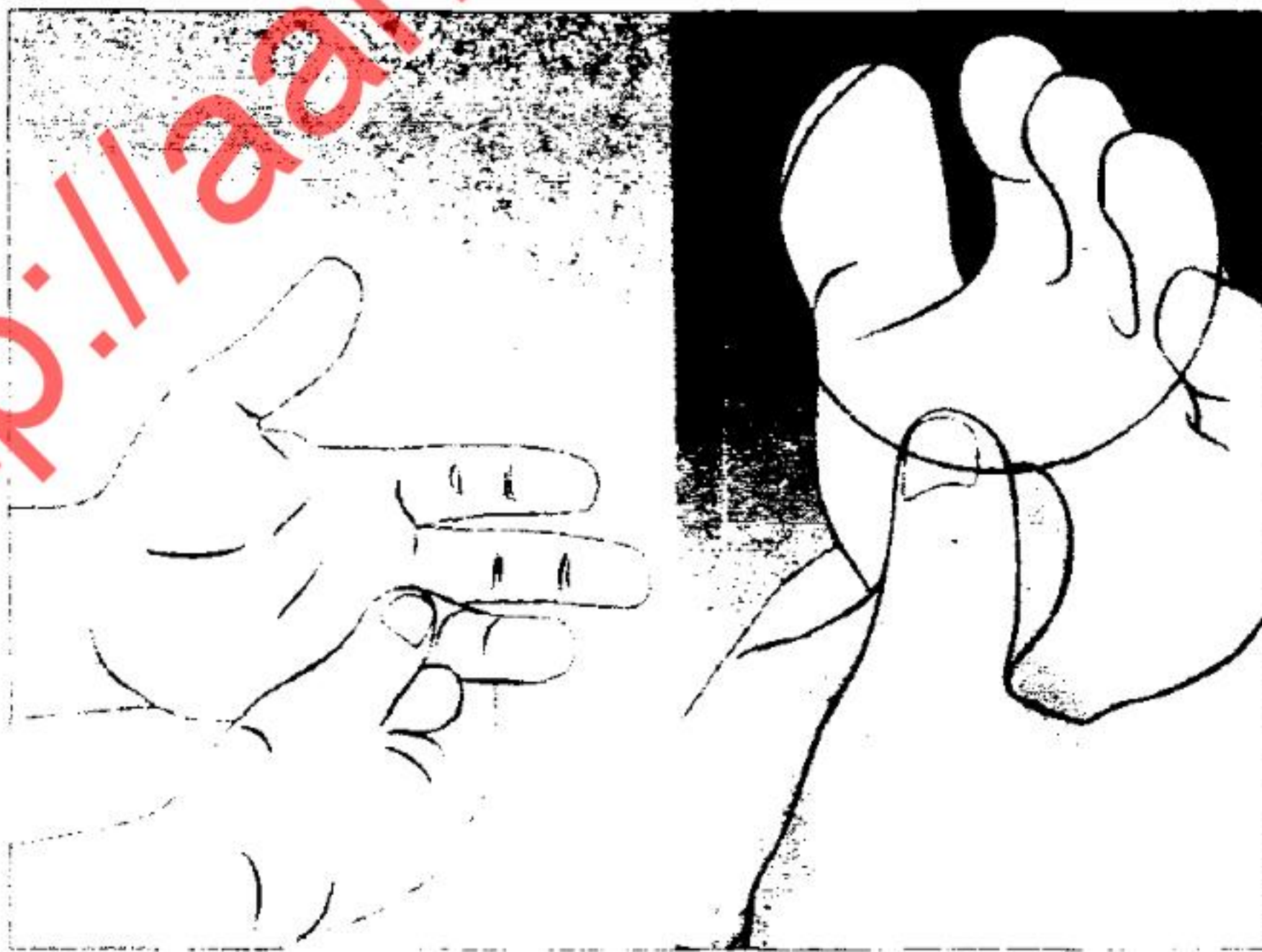
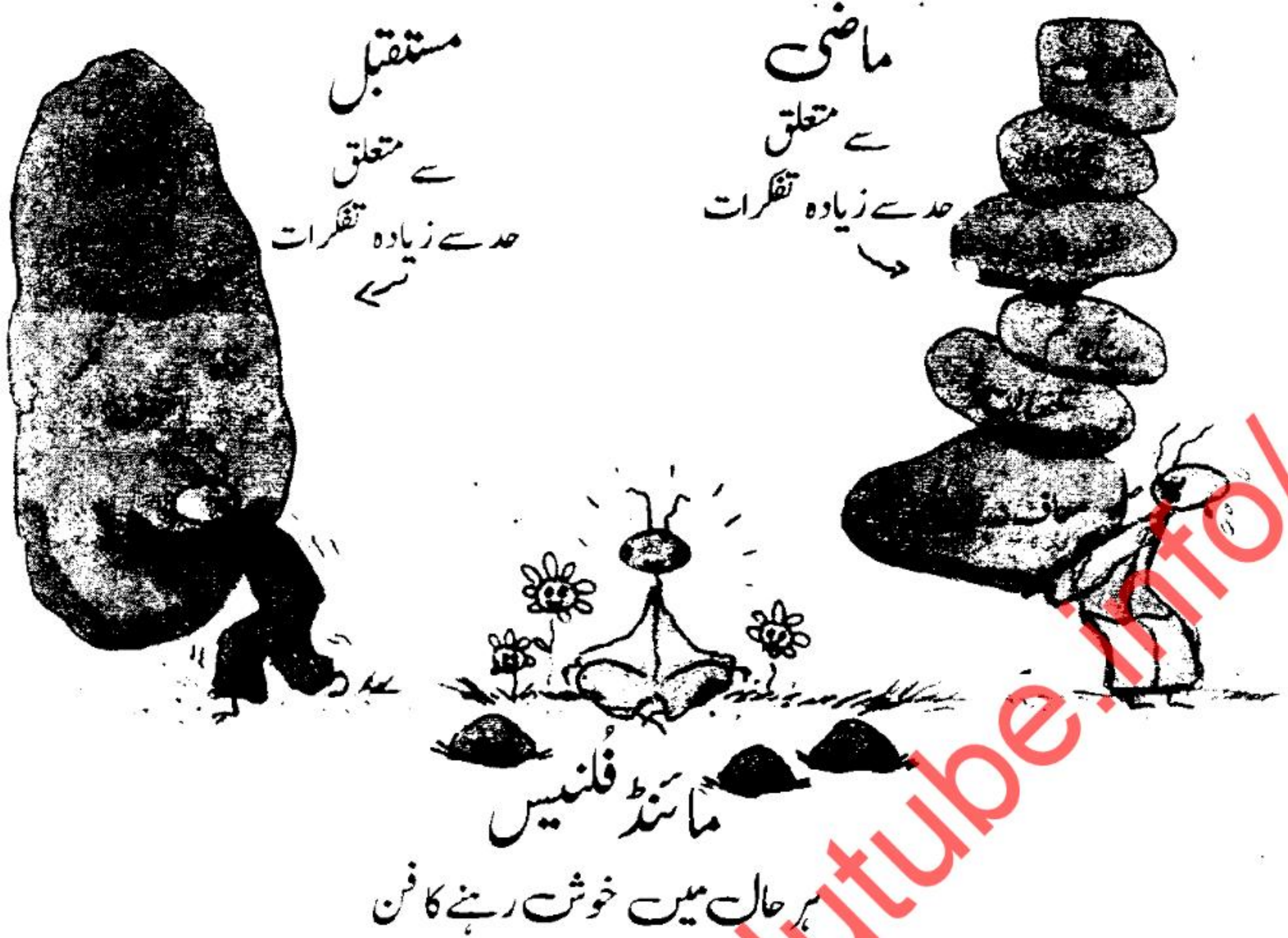
انگلیوں میں سرسراہٹ محسوس کیجئے

ہم نے ابتدائی اقساط میں آپ کو مائنڈ فلنیس واک (walk) کے بارے میں بتایا تھا۔ اب اس میں مزید کرنا یہ ہے کہ آپ مخصوص اوقات میں ہی نہیں بلکہ اپنے سارادن میں جب بھی حرکت میں آئیں، چلنے کے دوران اپنی پوری توجہ اپنے ایک ایک قدم قدم پر مرکوز رکھئے۔ کام کے دوران آپ ایک جگہ سے دوسری جگہ اٹھ کر جارہے ہیں۔ واش روم میں ہیں، یا پھر شام کی چہل قدمی پر سیر کے لئے باہر نکلے ہیں چلنے کے دوران اپنی محسوس کرنے کی حس کو مکمل طور پر ایکٹو رکھیئے۔ زمین سے جب جب آپ کا تعلق جڑے اس کا احساس رکھئے۔ آپ کے پیروں کے تلوے انگلیاں انگوٹھے چکنے فرش کو چھو رہے ہیں یا دبیز قالین کے روئیں کو یا پھر صحن کی گرم زمین پر پڑ رہے ہیں تو زمین کی نرمی، سختی، ٹھنڈک اور گرمی کا پورا پورا احساس رکھیئے۔ مگر اس احساس کے ساتھ ساتھ اپنا کام بھی جاری رکھئے، اس دوران آپ کے کام میں کوئی رکاوٹ نہیں آنی چاہئے۔

کام کے دوران کرنا آپ نے یہ ہے کہ جیسے ہی فرصت کا کوئی لمحہ میسر آئے تو اپنے پیروں اور ہاتھوں کی انگلیوں میں ہونے والی سرسراہٹ پر توجہ مرکوز کردیجئے۔ محسوس کیجئے کہ اس سرسراہٹ کی حرکت کس سمت میں جاری ہے یعنی انگلیوں کی پوروں سے اندر کی جانب پھیل رہی ہے یا اندر سے باہر انگلیوں کی جانب بڑھ رہی ہے۔ ویسے ہم بتادیتے ہیں کہ انگلیوں میں یہ سرسراہٹ پوروں سے اندر کی جانب ہوتی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ اپنی توجہ انگوٹھوں

ماضی
سے متعلق
حد سے زیادہ تفکرات

مستقبل
سے متعلق
حد سے زیادہ تفکرات
سے

مائنڈ فُلنیس
ہر حال میں خوش رہنے کا فن

پر لے آیئے۔

مشق نمبر 3 سانس کی مشق۔

تھوڑی دیر کے لئے اپنی پوری توجہ اور دھیان اپنے پیروں کے انگوٹھوں پر مرکوز کردیجئے۔

اپنے انگوٹھوں پر توجہ دیجئے۔

ابتدائی تعارفی اقساط میں بتائی گئی مشقوں پر آپ پابندی سے عمل کرتے رہے ہیں تو پھر مائنڈ فلنیس سانس کی مشق آپ کے لئے کوئی مشکل نہیں۔

کرنا آپ نے بس اتنا ہے کہ اٹھتے بیٹھتے، کام کرتے یا فارغ بیٹھے ہوئے اپنی ہر پوزیشن اور سچویشن میں مائنڈ فلنیس بریدھنگ (Breathing) یا سانس لینے کی عادت ڈالنی ہے۔ اس کے لیے کوشش کیجئے کہ سانس کی آمدورفت میں تیزی نہ ہو۔

دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ آپ روزانہ اپنی مائنڈ فلنیس بریدھنگ (Breathing) کے دوران

نوٹ: یاد رکھنے کی باتیں

* بیان کی گئی ابتدائی دونوں مشقوں دورانیہ کم سے کم 5 منٹ رکھنے تیسری مشق 2 منٹ سے زیادہ نہیں کرنی ہے۔
* مشق آپ نے روزانہ کرنی ہیں یعنی اپنے معمول کا حصہ بنایئے۔
* اس مشق کا بہترین وقت دن کے مصروف اوقات ہیں جب زندگی میں زندگی دوڑ رہی ہوتی ہے، ایک ہلچل ہوتی ہے۔

(جاری ہے)

عقل حیران ہے.....!
سائنس خاموش ہے.....!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

زندگی منطق کے بغیر تو گزر سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں....
پراسراریت میں انسان کی دلچسپی ازلی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پراسرار مافوق الفطرت باتوں کی کوئی منطق نہیں ہوتی اور نہ سائنس کے مروجہ اصولوں سے انہیں ثابت کیا جاسکتا ہے لیکن عشق، محبت اور سچے خوابوں کی بھی تو کوئی عقلی توجیہہ یا تشریح نہیں کی جاسکتی۔ ان کا ہونا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودات میں انہیں سمیٹا نہیں جا سکتا۔ یہ سب بظاہر غیر عقلی باتیں بھی لوازمات حیات ہیں۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اُٹھایا جاسکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں، جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

OOPArt
Out of Place Artifact
زمان و مکاں سے پرے دریافتیں

ایسی چیزیں جو شاید اپنے وقت سے ہزاروں برس پہلے ہی بنالی گئی تھیں

ہماری یہ زمین انگنت پراسرار رازوں کی امین ہے، آثار قدیمہ کے ماہرین زمین کی تہوں سے ماضی کے متعلق نئی نئی چیزیں دریافت کرتے رہتے ہیں، جو ہر دم ہمیں حیران کیے رہتی ہیں.... ماضی کی بعض دریافتیں ایسی بھی ہیں جو پراسرار معّمے کی صورت اختیار کر گئی ہیں اور ان کی وضاحت سائنس تاحال نہیں کر سکی ہے....

ان دریافتوں کے متعلق ماہرین اور مؤرخین اتنا ہی کہتے ہیں کہ ان چیزوں کا ماضی کے اُن وقتوں میں اور اس مقام میں ہونا یقیناً باعث حیرت ہے۔ اسی لیے سائنسدانوں نے ان کو Out of Place Artifact یعنی ”زمان و مکان سے پرے صناعی“ مختصراً OOPArt کا نام دیا ہے۔ یعنی ایسی چیزیں جو شاید اپنے وقت سے ہزاروں برس پہلے ہی بنالی گئی تھیں۔ یہ oopart آج بھی سائنسدانوں کے لیے ایک چیلنج کی حیثیت رکھتے ہیں۔
ایسے ہی چند oopart کا ذکر ہم یہاں کررہے ہیں جنہوں نے آج بھی سائنسدانوں کو چکرائے رکھا ہے....

ولفرڈ ایم وینچ پولینڈ میں رہنے والے ایک امریکی نژاد کتب فروش ہیں، جو قدیم و نادر کتابوں کی تلاش میں لگے رہتے ہیں۔ 1912ء میں انہیں اٹلی میں ایک قدیم عیسائی خانقاہ وِلا مونڈا گون کی لائبریری میں ایک قدیم اور نادر کتاب نظر آئی، 240 صفحات پر مشتمل یہ قلمی کتاب انگریزی اور یونانی سے ملتی جلتی کسی انجان زبان میں لکھی ہوئی تھی، پوری کتاب رنگ برنگے آرٹ ورک اور عجیب و غریب لائنوں سے بھری پڑی تھی۔

پرانی اور نادر کتاب سمجھ کر ولفرڈ نے اسے خرید لیا اور اسے کئی محققین اور علمی شخصیات کو دکھایا۔ مگر کوئی بھی اس کتاب کو سمجھ نہ سکا۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران کرپٹوگرافر Cryptographer کی ایک ٹیم نے اس کا مطالعہ کیا تھا، مگر وہ بھی حروف کو وضاحت نہیں کر پائے اور انکشاف کیا کہ یہ کتاب ایسی زبان میں لکھی گئی ہے جو دنیا میں کہیں نہیں پائی جاتی، اس سے دنیا کوئی شخص واقف نہیں، اسے شاید ہی کوئی پڑھ پائے۔

اس کتاب کو وینچ مینوسکرپٹ Voyinch Script کا نام دیا گیا۔ کاربن ڈیٹنگ کی مدد سے انکشاف ہوا ہے کہ کتاب پندرہویں صدی عیسوی میں 1404-1438ء کے درمیان لکھی گئی ہوگی....

اس کے بعد دنیا کے بہت سے ریاضی دان،

کتاب کے صفحات پر بنی ڈرائنگ جو ابتداء میں پھول سمجھے جاتے تھے، جدید تحقیق سے معلوم ہوا کہ یہ کہکشاؤں سے ہو بہو سے مماثلت رکھتی ہیں

اس کتاب کی بعض ڈرائنگ انسانی جسم کی ساخت سے متعلق ہیں

کرپٹو گرافر اور زبان اور تاریخ کے ماہرین نے طبع آزمائی کی لیکن لاکھ کوششوں کے بعد بھی اب تک یہ واضح نہیں ہو پایا ہے کہ آخر اس کتاب کو لکھنے والا کون ہے اور اس کتاب میں آخر کیا لکھا ہے۔

کچھ کا خیال ہے کہ قرون وسطی کے کسی ماہر نباتیات نے پودوں کی تصاویریں اکھٹا کی ہیں۔ تو کوئی اسے جڑی بوٹیوں پر طبی علاج کی کتاب کہتا۔ کوئی اسے اناٹامی کی کتاب بتاتا تو کوئی اسے فلکیات کی کتاب کہتا ہے۔ لیکن اس کتاب میں ایسی تصویریں اور آرٹ ورک ہے جنہیں آج تک سمجھا نہیں جاسکا ہے۔

ان میں بنی ہوئی تصاویر کو ابتداء میں کسی پھول یا پودے کی تصویریں کہا جاتا تھا۔ مگر کہکشاؤں کی دریافت کے بعد پتہ چلا کہ یہ کسی پودے کی تصویریں نہیں بلکہ کہکشاؤں اور ملکی وے کے نقشے ہیں۔

اس کتاب میں بنی کچھ اشکال کہکشانی نظام سے حد درجہ مماثلت رکھتی ہیں تو کوئی انسانی جسم کے اعضاء کو ظاہر کرتی ہیں۔ جنہیں دیکھ کر نہیں کہا جاسکتا کہ یہ پندرہویں صدی عیسوی کے کسی شخص کی بنائی ہوئی ہیں۔ کیونکہ ایسے دور میں جب لوگ نظام شمسی کے متعلق یہ تک نہیں جانتے تھے کہ سورج زمین کے گرد نہیں گھوم رہا بلکہ زمین سورج کے گرد گھوم رہی ہے۔ وہ کہکشانی نظام سے کس طرح واقف ہو سکتے تھے۔

کہکشاؤں کے یہ نقشے ماضی بعید میں آخر کس نے ترتیب دیئے؟؟؟.... سائنسدانوں کے لیے یہ بتانا مشکل ہے....

مانچسٹر یونیورسٹی کے ڈاکٹر مرسیلو منٹیمرو نے کئی سالوں تک اس مسکرپٹ کا مطالعہ کیا، انہوں نے اپنی ایک تحقیق میں لکھا کہ یہ متن نایاب ہے۔ کمپیوٹرائزڈ اسٹیٹس ٹیکل میتھڈ سے اس زبان کو پڑھنے کی کوشش بھی کی گئی۔

سالوں سے دنیا بھر میں سائنسی اور تاریخی ماہرین اس کی تحقیق میں لگے ہیں۔ مگر اب بھی یہ راز بنا ہوا ہے کہ آخر اس کتاب میں کیا لکھا ہے، کس نے لکھا اور یہ کون سی زبان ہے۔

وینچ مینوسکرپٹ کو آج بھی دنیا کی سب سے پراسرار کتاب کہا جاتا ہے۔

17 مئی 1902ء میں یونانی غوطہ خوروں نے جزیرہ کریٹ سے 18 میل دور انتی کیتھرا Antikythera نامی جزیرہ کے قریب ایک ایسے ڈوبے ہوئے جہاز کی نشاندہی کی جس پر کانسی کی دھات اور بلور کے بنے ہوئے مجسّمے لدے ہوئے تھے۔ فنونِ لطیفہ کے اس شاہکار کو بہت اہتمام سے سے بچالیا گیا۔ کافی چھان بین کے بعد یہ حقیقت سامنے آئی کہ یہ جہاز حضرت عیسیٰؑ کے زمانے سے کم از کم بیاسی سال پہلے ڈوبا ہو گا۔ جب مزید چھان بین کی گئی تو اس جہاز میں گلی ہوئی لکڑی میں ایک بے ہیت ڈلے کی مانند شئے برآمد ہوئی جس کے ساتھ اور بھی بہت سے پرزے منسلک تھے۔ کانسی کی ایک چادر بھی تھی جس پر بہت سے دائرے اور نشانات بنے ہوئے تھے جن کا تعلق علم فلکیات سے تھا۔

اسے مزید تحقیق کے ایتھنز کے میوزیم بھجوادیا گیا۔ جب اس شے کو خشک کیا گیا تو گیلی جمی ہوئی لکڑی الگ ہوگئی اور جدید اینالوگ گھڑی کی طرح کی ایک مشین ظاہر ہوئی۔

جب تمام پُرزوں کو صاف کرکے آپس میں جوڑا گیا تو ایک عجیب و غریب قسم کی چیز وجود میں آئی جس پر پیمانے اور ڈائل نصب تھے۔ اس مشین پر کُل 32 گراریاں تھیں جن کا سائز 9 سے 132 ملی میٹر تک تھا۔ ان گراریوں کی حرکت سے ایک سوئی گھومتی ہے جو کسی سمت کی نشاندہی کرتی ہے۔ اس مشین کے ایک طرف ایک ایسا لیور بھی نصب ہے جس کی مدد سے مشین کی رفتار کو کم و بیش کیا جاسکتا ہے۔ اس کی گھومنے والی سوئیوں پر کانسی کی تہہ چڑھائی گئی ہے جن پر کچھ تحریر بھی ہے۔ یہ مشین کافی اُلجھاؤوالی ہے۔ یہ لیور گھڑی کی طرح گھومتا تھا۔ جُوں جُوں اندر لگی ہوئی گراری چلتی تھی تمام ڈائل ساتھ ساتھ گردش کرتے تھے۔

امریکن پروفیسر ڈیرک جے سولا پرائس جو 1958ء میں کیمبرج یونیورسٹی سے وابستہ تھے، اُنہوں نے اس مشین کو دنیا کا قدیم ترین فلکیاتی اینالوگ کمپیوٹر کہا ہے اور ہو بہو اس جیسی ایک نئی مشین بنا کر انکشاف کیا کہ یہ مشین آج بھی چاند، سورج کی حرکت کا حساب

انتی کیتھرا میکنزم کے پرزے گراریاں موجودہ دور کی کسی گھڑی یا مشین کی طرح نظر آتی ہیں۔

کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اب یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ قدیم یونانی سائنسدانوں نے اسے بنایا ہوگا اور رومن جہاز کے ذریعے اس مشین کو کہیں بھیجا جارہا تھا۔ اس مشین کو لکڑی کے ایک ٹوکری میں رکھ دیا گیا تھا، اس میں کانسی کے ڈائل (سوئیاں)، گیئر (گراری) اور ڈینٹ لگے ہوئے تھے۔ 40 پیتل ڈینٹ اور گیئر پر مشتمل اس آلے کو قدیم دور میں نظام شمسی پر نظر رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہوگا۔ اس کے پچھلے حصے پر دوڈائل لگے ہوئے تھے جو چاند کی حرکات کا اور پہیہ سورج کے بارے میں معلومات ظاہر کرتے تھے۔ یہ آلات عطارد، زہرہ، مریخ، مشتری اور زحل کی سرگرمیوں پر نظر رکھنے کے لئے بھی استعمال کیے جاتے ہوں گے۔

اب آپ ہی سوچیں کہ سائنسدانوں کو ایک ایسی شئے سے واسطہ پڑرہا ہے جس کی ایجاد آج سے دو ہزار سال پہلے ہوئی جو نظام شمسی کی گردش پر نظر رکھتی ہے جبکہ محض پانچ سو سال قبل ماہر فلکیات گلیلیو نے پندرہ سو عیسوی میں اس راز سے پردہ کشائی کی تھی، ورنہ اس سے قبل لوگ تمام ستاروں کو ساکن اور سورج کو زمین کے گرد گردش کرتا سمجھتے تھے۔

سائنسدان کے لیے یہ بات باعثِ حیرانی ہے کہ آخر اس قسم کی پلانیٹیریم Planetarium کو دو ہزار سال پہلے کن لوگوں نے بنایا ہوگا؟....

یہ مشین آج بھی یونان کے قومی آثار کے عجائب گھر ایتھنز میں موجود ہے۔ اس میشن کو جزیرہ کے نام سے انتی کیتھرا میکنزم کا نام دیا گیا۔

انتی کیتھرا میکنزم کو دیکھ کر بنائی گئی نئی مشین

قدیم ترین الیکٹرک بیٹری

عام تاثر یہی ہے کہ 1800ء سے پہلے بجلی اور اس سے چلنے والی اشیاء سے دنیا واقفیت نہیں رکھتی تھی۔ پہلے دور کے لوگ صرف مشعلیں، چراغ، موم بتی، لالٹین وغیرہ کا استعمال ہی جانتے ہیں مگر سائنسدانوں اس وقت حیرت کے سمندر میں ڈوب گئے جب 1938ء میں بغداد کے قریب ڈھائی ہزار سال پرانی تہذیب کے کھنڈرات سے ایک الیکٹرک بیٹری دریافت ہوئی۔ یہ بیٹری بغداد کے قریب خجت ربو Khujut Rabu کے مقام سے کھدائی کے دوران برآمد ہوئی۔ یہ 6 انچ لمبی پیلی رنگ کی مٹی کے گلدان کی طرح تھی۔ اسے ایک معمولی گلدان سمجھ کر بغداد میوزیم میں رکھ دیا گیا۔

بغداد میں ہی آثار قدیمہ کے جرمن ماہر ڈاکٹر ولہیم کونگ Wilhelm Konig نے جب اس کا

بغور مطالعہ کیا تو انکشاف کیا کہ یہ کوئی عام گلدان نہیں بلکہ ایک الیکٹرک بیٹری ہے جس میں 60 فیصد قلعی کا آمیزہ Asphalt کی تہہ کے ساتھ تانبہ کا پانچ انچ لمبا اور ڈیڑھ انچ چوڑا سلنڈر بھی موجود تھا جس پر تیزاب کی ملمع کاری کی گئی تھی اور ایک لوہے کی سلاخ گزار کر تانبے کے سلنڈر میں پہنچائی گئی تھی۔ دریافت کرنے والوں نے اُسے بغداد بیٹری کا نام دیا۔

بعد میں مسٹر کونگ کو دریافت کے مقام کے قریب سے مزید بیٹریاں بھی ملیں، جن میں سے ایک برلن کے عجائب گھر میں رکھی گئی۔ ایک اور بیٹری تسیفون نامی بستی سے ملی۔ مؤرخین بتاتے ہیں کہ یہ شہر پارتھین دور کے ہیں جو 300 قبل مسیح میں تباہ ہو گیا تھا۔ ولہیم کونگ نے ان بیٹریوں کو اس دور کے عراق میں طلائی الیکٹروپلیٹنگ کے ثبوت قرار دیا۔ ہو سکتا ہے کہ یہ بیٹری جس سے برقی قوت حاصل کی جاتی تھی برتنوں اور زیورات پر سونے کا پانی چڑھانے کے لئے استعمال کی جاتی ہو....

1940ء میں ولارڈ ایف ایم گرے Willard F.M Gray جو پٹسفیلڈ میساچوسٹیس میں جنرل الیکٹرک ہائی وولٹیج لیبارٹری میں انجینئر تھے۔ اُنہوں نے ولہیم کونگ کے نظریات اور بیٹری پر مزید ریسرچ کی اور پہلے بغداد بیٹری کا ایک اسٹرکچر ڈیزائن کیا اور پھر ویسا ہی نمونہ تیار کیا۔ جرمن راکٹ سائنسدان ولی لے گرے Willy Lay Gray نے اس بیٹری سے ملتی جلتی دوسری بیٹری تیار کی اور ڈیڑھ وولٹ کے قریب بجلی حاصل کی۔

1970ء میں مصری آثارِ قدیمہ کے جرمن ماہر ارن ایگبرچٹ Arne Eggebrecht نے بغداد بیٹری جیسی ایک بیٹری بنا کر اس میں انگور کا تازہ رس ڈالا اس سے کئے گئے تجربات سے 0.87 وولٹ بجلی پیدا ہوئی۔ اس نے اس سے ملنے والی برقی رو سے چاندی کے مجسمہ پر سونے کا پانی چڑھایا۔

ہمارے مؤرخین بتاتے ہیں کہ دو سو برس پہلے ہی جرمن طبیعات دان جارج اوہم نے برقی کرنٹ کا قانون پیش کیا اور اٹلی کے سائنسدان وولٹا نے الیکٹرک بیٹری ایجاد کی تھی۔ اس سے قبل کوئی بجلی کے متعلق جانتا ہی نہیں تھا، تو پھر ڈھائی ہزار برس قبل الیکٹرک کی یہ بیٹری کس نے بنا ڈالی۔ کیا اس دور کے لوگ برقی کرنٹ سے اسی طرح واقف تھے جس طرح کہ ہم....

لوہا لاٹ ستون

دہلی کے علاقے مہرولی میں قطب مینار کے احاطے میں دوہزار سال سے بھی پرانا لوہے کا ایک 23فیٹ (7میٹر) لمبا اور چھ ہزار کلوگرام وزنی ستون کھڑا ہے۔ اس ستون کے متعلق بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ اسے قدیم ہندوستانی بادشاہ چندر گپت وکرمادتی کے دور اقتدار (375ء تا 413ء) میں تعمیر کیا گیا۔ بعض اسے چندر گپت موریہ (322 تا 298 قبل مسیح) کے دور کی بتاتے ہیں، بعض مبینہ طور پر اسے 912 قبل مسیح کا بتاتے ہیں۔ لیکن سب سے مشہور روایت یہ ہے کہ اسے 273 تا 232 ق م کے سب سے مشہور اور طاقتور بادشاہ اشوک اعظم نے بنوایا تھا اور اسی مناسبت سے اسے "اشوک کی لاٹ" کہا جاتا ہے۔

مؤرخین کا کہنا ہے کہ پہلے یہ مینار متھرا کی وشنو پہاڑی پر تعمیر مندر میں لگا ہوا تھا، 1050ء میں مسلمان اسے دہلی لے آئے تھے اور 1233ء میں بادشاہ قطب الدین ایبک نے قطب مینار تعمیر کیا تو اس کے احاطے میں اس ستون کو لگوادیا گیا۔

لوہے کے اس ستون کی جو بات دنیا کے لئے حیرت کا باعث ہے وہ یہ ہے کہ تقریباً دو ہزار سال سے زیادہ عرصہ اس کھلے آسمان کے نیچے تمام موسموں میں کھڑا رہنے کے باوجود بھی اس ستون میں آج تک ایک بھی زنگ نہیں لگا ہے۔

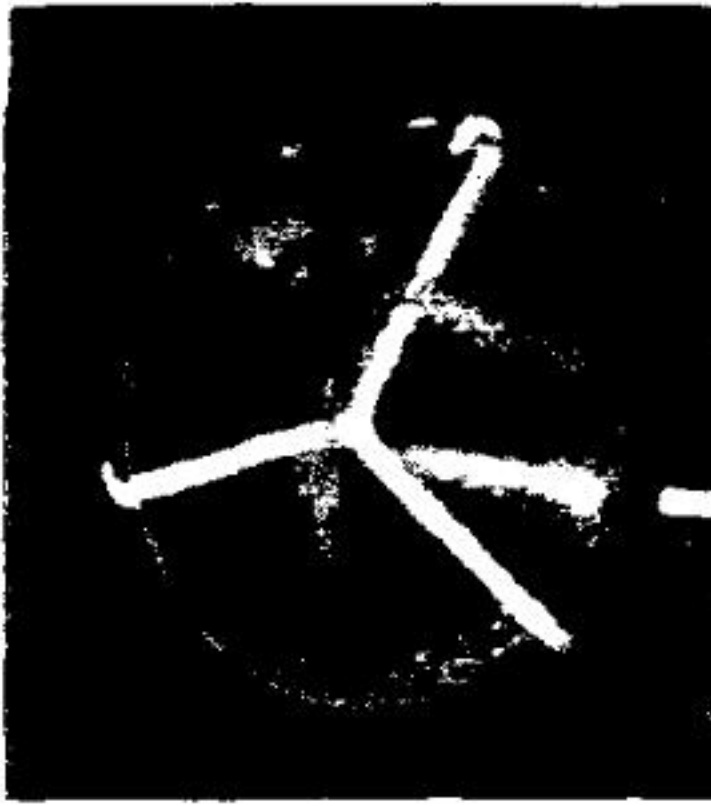
حیرت انگیز بات یہ ہے کہ موسمی تغیرات، فضائی گندھک اور فاسفورس سے اس کو کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچا اور اس کی چمک اور تازگی آج تک برقرار ہے۔

واضح رہے کہ سائنسدان اب تک لوہے کی ایسی قسم تیار نہیں کرپائے ہیں جو ہزاروں سال گزر جانے کے باوجود کسی قسم کے اثرات سے محفوظ رہ سکے۔

1961ء میں اس ستون کے کیمیائی ٹیسٹ سے پتہ چلا کہ یہ کالم حیرت انگیز طور پر خالص سٹیل سے بنا ہے اور آج کے سٹیل کے مقابلے میں اس میں کاربن کی مقدار بہت کم ہے۔ اس میں فاسفورس زیادہ مقدار اور سلفر اور میگنیز کم مقدار میں ہے۔ یعنی اسے 98 فیصد خالص لوہے سے تیار کیا گیا اور یہ تب ہی ممکن ہے اگر اسے 900ڈگری سے زائد ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت تک پگھلا کر تیار کیا جائے، اور اس پر دھات کا میل Slug اور آئرن آکسائیڈ کی تہہ چڑھادی جائے۔

لوہا دھوپ اور نمی کی زد میں رہے تو اس کی سطح پر زنگ لگنے لگتا ہے۔ زنگ دراصل لوہے کا ہائیڈریٹڈ آکسائیڈ ہے۔ جدید دور لوہے کو زنگ سے بچانے کے لیے کئی طریقے اپنائے جاتے ہیں۔ لوہے کی سطح پر گریس یا تیل کی تہہ چڑھادیا جاتا ہے۔ یا وارنش اور پینٹ کی تہہ چڑھائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ الیکٹرو پلیٹنگ اور گلوینائزنگ وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ 273 ق م کے کاریگر کیا اس ٹیکنالوجی سے واقف تھے....؟

یونان میں ٹرائی پولس Tripol's کے نزدیک پائی گئی۔ میکنائی Mycenae اور پائی لوس Pylos کے شہروں سے بھی لوہے اور اسٹین لیس اسٹیل کی انگوٹھیاں ملی ہیں جو 15 سو قبل مسیح سے بھی پرانی ہیں۔ واضح رہے کہ اسٹیل بنانے کے لئے لوہے کو 750 سے 900 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت کی ضرورت پڑتی ہے۔

قدیم لینس

مصر، عراق اور یونان کے آثارِ قدیمہ سے آنکھوں کے ایسے تراشیدہ لینس دریافت ہوئے ہیں بالکل ویسے ہی جیسے آج کل سیلسیم اوکسائیڈ سے تیار کئے جاتے ہیں۔

ایک ریسرچر رابرٹ ٹیمپل نے اپنی کتاب Forbidden Technology میں اس طرح کے 450 قدیم اشیاء کا تذکرہ کیا ہے جو لینس، میگنیفائن گلاس یا عینک کے عدسے سے مشابہ ہیں۔ ان میں 48 لینسز تو یونان کے شہر ٹرائے سے دستیاب ہوئے ہیں یہ لینس کسی بھی شے کو ڈیڑھ سے دو گنا تک بڑا دکھاتے ہیں۔ ایک بہت بڑا کرسٹل لینس کریٹ سے بھی دریافت ہوا۔ افسیس (ترکی) سے برآمد ہونے والا لینس ہر شے کو 75 فیصد چھوٹا کرکے دکھاتا ہے۔ لبنان میں شیشے نما پتھر کے ایسے ٹکڑے بھی ملے ہیں جو ٹیکسٹائٹس کہلاتے ہیں۔ ان میں تابکار المونیم آئسوٹوپ موجود ہے۔

❄

قدیم پائپ لائننگ

چین میں قنگ ہئی Qinghai صوبہ میں دیلنگھا Delingha شہر سے 40 کلومیٹر دور بائیگونگ Baigong نامی پہاڑ کے تین قدیم غاروں میں لوہے کے پائپ دریافت ہوئے، اس غار سے 80 میٹر کے فاصلے پر واقع تاسن جھیل Toson Lake کے ساحل پر اور جھیل کے اندر بھی ایسے پائپ ملے ہیں۔

لال اور بھورے رنگ کے ان پائپ کا قطر 2 سے 4.5 انچ ہے۔ چین کے سائنسدانوں کے مطابق ان پائپس میں فیرک آکسائیڈ، سلیکون ڈی آکسائیڈ اور کیلشیئم آکسائیڈ پایا گیا ہے۔ بیجنگ انسٹیٹیوٹ آف جیولوجی نے thermoluminescence تھرمو لومینسین کے ذریعے اس پائپ کی عمر کا اندازہ کیا۔ اس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ کوئی شے کتنے عرصے سورج کی روشنی یا حرارت میں رہی۔ ان کے مطابق یہ پائپ ڈیڑھ لاکھ سال قدیم ہیں۔ جبکہ خطہ میں انسانی تہذیب کا آغاز ہی 30 ہزار سال پہلے بتایا جاتا ہے۔ آخر کس نے اس قدیم غار میں پائپ لائننگ کی ہوگی۔

موجودہ دور کے سائنسدان خیال کرتے ہیں کہ لوہے کی دریافت ایک ہزار قبل مسیح میں ہوئی مگر اس سے بھی ڈیڑھ ہزار برس پرانی لوہے کی ایک بھٹی

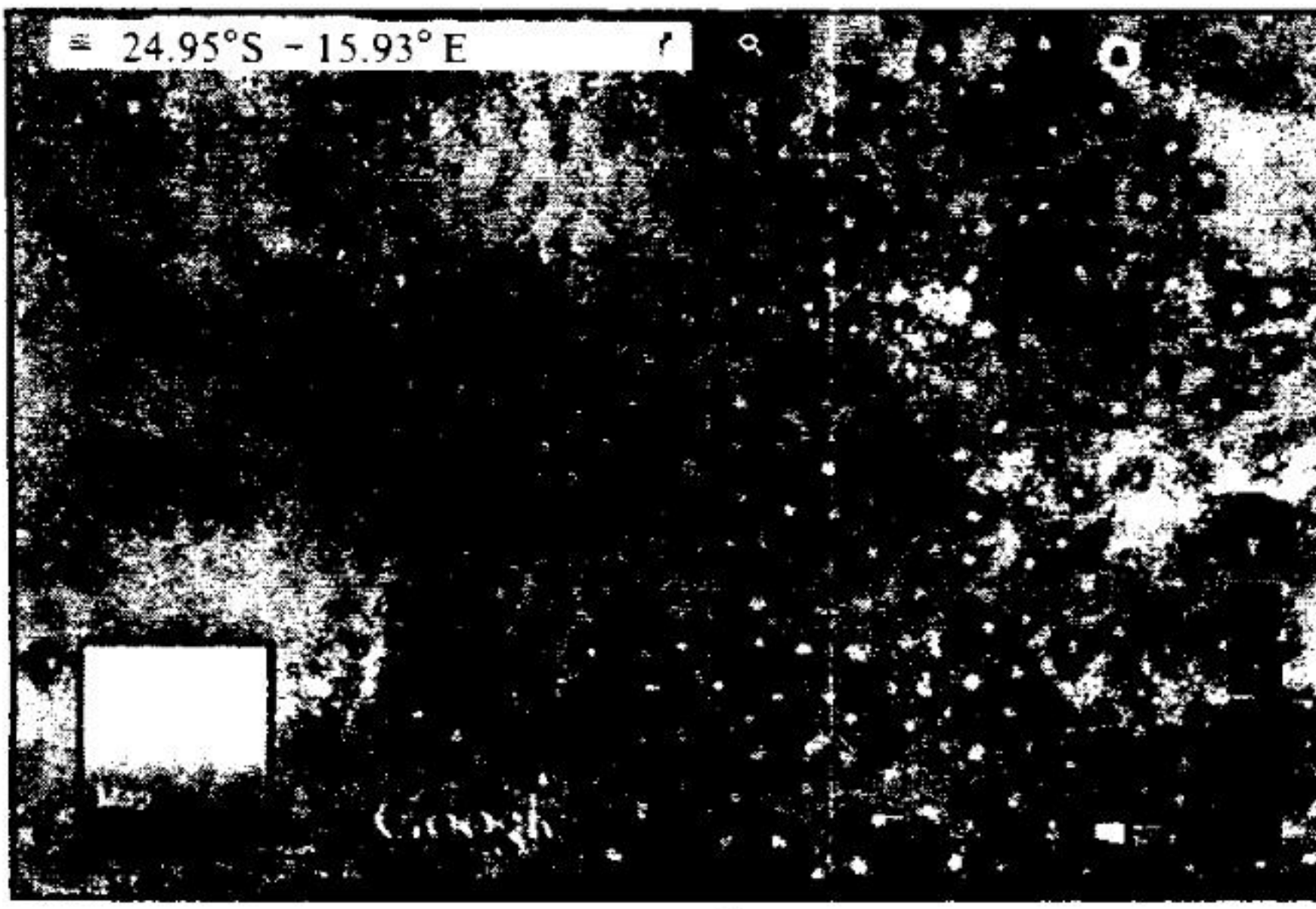
عجیب نسخے

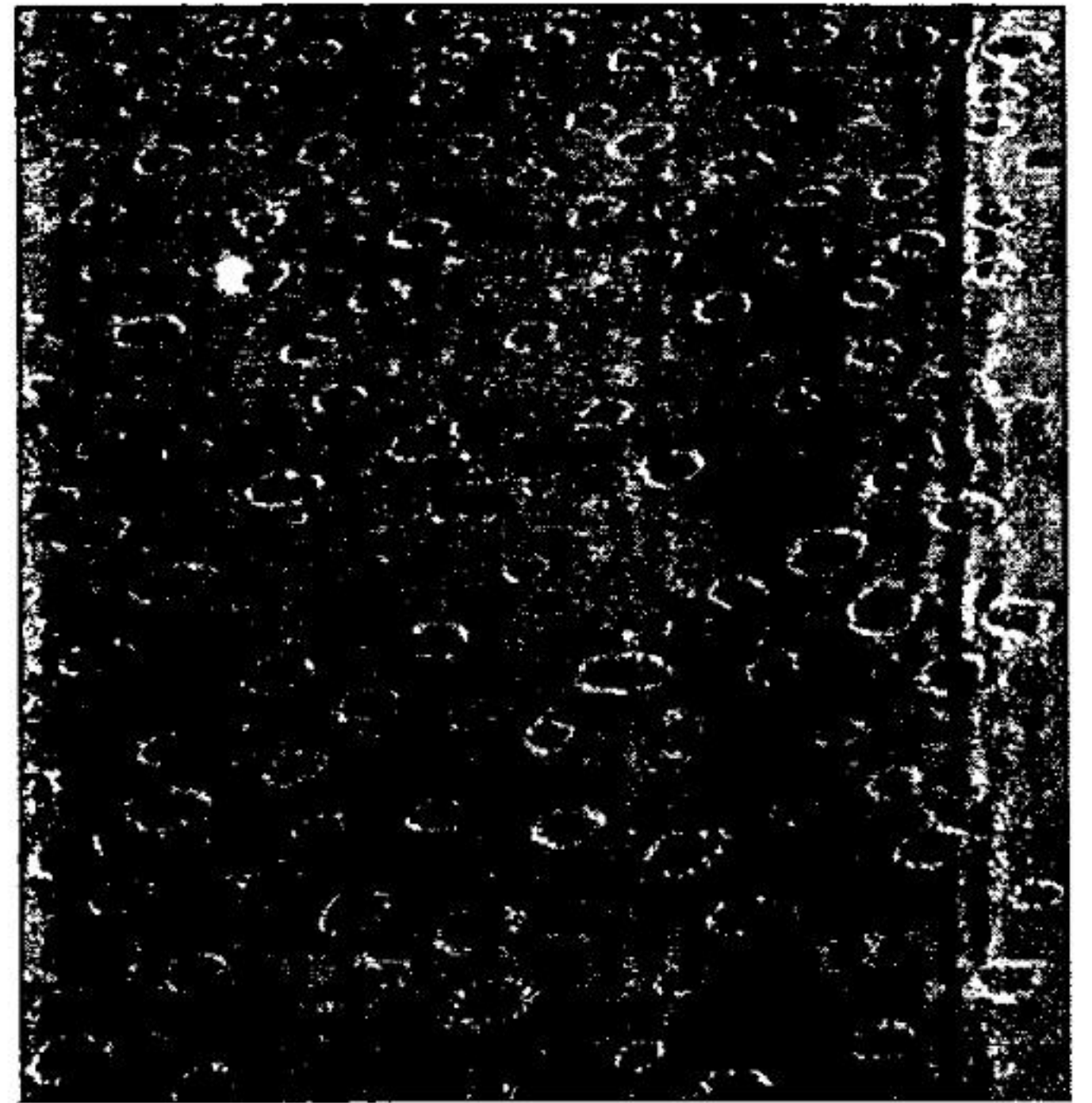
دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

جنات کے دائرے

افریقہ کے صحرائے نامیب کی سینکڑوں میل پر پھیلی وادی میں ہزاروں کی تعداد میں پراسرار دائرے موجود ہیں۔ چالیس سال سے زیادہ عرصہ گزر جانے کے باوجود بھی دنیا بھر کے سائنسدان ان پراسرار دائروں کے متعلق کوئی بھی حتمی نتیجہ پیش نہیں کرسکے کہ یہ کیوں بنتے ہیں۔

نامیبیا Namibia ایک افریقی ملک ہے۔ یہ جنوبی افریقہ میں بحر اوقیانوس کے کنارے واقع ہے۔ نامیبیا کا صحرائے نامیب Namib Desert دنیا کے خشک ترین صحراؤں میں سے ایک ہے۔ اس کا رقبہ 50ہزار مربع کلومیٹر ہے۔ یہ بحر اوقیانوس کے ساتھ ساتھ نمیبیا کے ساحلوں پر ایک ہزار میل تک پھیلا ہوا ہے۔ اس کا کچھ حصہ جنوب مغربی انگولا میں بھی شامل ہے۔ صحرائے نمیب کو دنیا کا قدیم ترین صحرا سمجھا جاتا ہے جو کم از کم 8 کروڑ سال قدیم ہے۔ اس صحرا کا بیشتر حصہ غیر آباد اور ناقابل رسائی ہے۔ اس صحرا کے ٹیلے دنیا کے بلند ترین ریت کے ٹیلوں میں شمار ہوتے ہیں۔ چند ریت کے ٹیلوں کی بلندی تو 383 میٹر تک ہے یعنی ایمپائر اسٹیٹ بلڈنگ اور اہرام مصر سے بھی اونچی۔

سوسوسلے Sossusvlei میں موجود صحرائے نمیب کا بلند ترین ٹیلہ

یہ صحرا معدنیات خصوصاً ٹنگسٹن، نمک اور ہیرے کے ذخائر کے لحاظ سے اہمیت رکھتا ہے۔ جس جگہ یہ صحرا ساحل سمندر سے ملتا ہے وہ علاقہ ڈھانچوں کا ساحل Skeleton Coast کہلاتا ہے۔ یہ نام اسے ساحل پر دھند کے باعث چٹانوں سے تباہ ہونے والے بحری جہازوں کے ملبے اور صحرا میں بھٹک کر مرنے والے ان افراد کی نسبت سے ملا جن کی باقیات ڈھانچوں کی صورت میں ہی ملیں۔

لیکن ہمارے اس مضمون کا موضوع صحرائے نامیب کے بلند و بالا ٹیلے اور ڈھانچوں کا ساحل نہیں، بلکہ اس صحرا کی وادیوں میں موجود پر اسرار دائرے ہیں۔ جنہیں **دوائر الجن** اور Fairy's Circles یعنی پریوں اور جنّات کے دائرے کہا جاتا ہے۔

یہ چاند کی سطح پر بنے داغ نہیں بلکہ افریقی ملک نامیبیا کی وادی میں گھانسوں پر بنے پر اسرار دائرے ہیں۔

اوپر دی گئی تصویر کو دیکھ کر ایسا لگتا ہے کہ جیسے یہ کسی چکن پاکس (کاکڑا) کے مرض میں مبتلا انسان کے جلد کی تصویر ہے، لیکن کوئی انسانی جلد نہیں بلکہ نامیبیا کے صحرائی خطے کا بالائی منظر ہے۔

اگر سیٹلائٹ سے زمین کے 24.95 درجہ عرض البلد جنوب اور 15.93 درجہ طول بلد مشرق کی تصویر لی جائے تو سینکڑوں میل پر پھیلی صحرائے نامیب کی اس وادی میں ہزاروں کی تعداد میں نقطے نظر آئیں گے، جو دراصل صحرائی گھانس میں بنے بنجر دائرے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک دائرے کا قطر 2 سے 15 میٹر (7 سے 49 فیٹ) ہے۔ یہ دائرے صحرائے نامیب کی 160 کلومیٹر (100 میل) چوڑی اور 2400 کلومیٹر (1500 میل) لمبی سرحدوں پر صرف نامیبیا ہی میں نہیں بلکہ انگولا اور ساؤتھ افریقہ تک پھیلے ہوئے ہیں۔

اس وادی میں دودھیائی تھور کی قسم کی خودرو گھانس Euphorbia damarana بڑی تعداد میں اُگتی ہے، مگر حیران کن طور پر ان دائروں میں کوئی گھانس نہیں اُگ پاتی.... اور مزید حیرت کی بات یہ ہے کہ دائروں کے اردگرد یہ گھانس معمول

سینکڑوں میل پر پھیلی اس صحرائی وادی میں ہزاروں کی تعداد میں نظر آنے والے نقطے دراصل صحرائی گھانس میں بنے بنجر دائرے ہیں اور ہر ایک دائرے کا قطر 2 سے 15 میٹر ہے۔

سے تین گنا زیادہ بڑھتی ہے۔ مزید حیران کن بات یہ ہے کہ یہ دائرے زندہ مخلوق کی طرح گھٹتے بڑھتے رہتے ہیں۔

مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ گزشتہ ساٹھ سالوں کے تجزیے سے پتا چلا ہے، ابتداء میں گھانس کے دائرے اچانک پیدا ہوتے ہیں، ان کی چوڑائی دو میٹر ہوتے ہی یہ دور سے واضح نظر آنے لگتے ہیں۔ رفتہ رفتہ یہ بڑھ کر 12 تا 15 میٹر تک پہنچ جاتے ہیں اور پھر ان کی نشونما رک جاتی ہے۔

ان دائروں پر 1971ء سے سائنسی تحقیق کی جارہی ہے، کہ آخر اس زمین میں ایسی کیا خاص بات ہے کہ 15 میٹر چوڑے لاکھوں دائروں میں ایک پودا نہیں اُگ پاتا۔ لیکن آج تک سائنسدانوں کی طرف سے کوئی ٹھوس جواب نہیں مل پایا ہے۔

مقامی قبیلے ہمبا Himba کے لوگوں کا ماننا ہے کہ یہاں کی زمین کے اندر ایک بہت بڑا ڈریگن رہتا ہے۔ جو سانس لیتا ہے تو اس کی سانسوں کی گرم اور آتشی ہوا بلبلوں کی صورت میں زمین کی سطح تک پہنچتی ہیں اور یہ بلبلے دائرے کی صورت میں سطح زمین کی گھانس کو ختم کر دیتے ہے۔

صحرائے نامیب میں سان San نامی بشمین Bushmen قبائل کی ایک روایت یہ کہتی ہے کہ یہ دائرے دراصل جنات اور دیوتاؤں کے قدموں کے نشانات ہیں وہ یہ بھی بتاتے ہیں کہ ان کے آباؤاجداد

بعض کا کہنا تھا کہ یہ محض مقامی جانوروں مثلاً افریقی غزال اور شتر مرغ کے آرام کرنے کی جگہ ہیں۔

میں مکورو Mukuru نامی کوئی دیوہیکل ہستی گزری تھی یہ دائرے اسی کے پیدا کردہ ہیں۔ کچھ قبائل نے انہیں قدیم بشمین لوگوں کی قبریں کہا جنہیں کالونیل آبادی کے دور میں قتل کیا گیا تھا۔ بعض کا کہنا تھا کہ یہ محض مقامی جانوروں مثلاً افریقی ہرن اور شتر مرغ کے آرام کرنے کی جگہ ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ شتر مرغ کے ریت میں لوٹیاں لگانے سے یہ دائرے بنے ہیں۔

یوں تو اس دائرے کے متعلق 1920 کی دہائی سے مختلف لوگوں نے اپنے سفرناموں اور کتابوں میں تحریر کیا مگر سائنسی لحاظ سے ان پراسرار دائروں پر تحقیق کا آغاز 1971ء میں شروع ہوا۔ اس صحرا کا بیشتر حصہ غیر آباد اور ناقابل رسائی ہے۔ اس وادی میں جنگلی جانور خصوصاً تیندوا، افریقی ہرن، شتر مرغ بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں اور یہاں سے نزدیک ترین انسانی آبادی بھی 180 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔

ابتداء میں سائنسدانوں نے اس کے متعلق کئی نظریات پیش کیے، کسی نے کہا کہ اس زمین کی مٹی میں کوئی ریڈیو ایکٹیویٹی یا کوئی کیمیائی عنصر کی موجودگی سے منسوب کیا تو کسی نے اسے صحرائی دیمک کا کارنامہ کہا۔ کسی نے ڈریگن کی روایت کو بنیاد بنا کر زیرزمین کسی زہریلی گیس کی موجودگی کا نظریہ پیش کیا۔ کسی نے پودوں میں زہریلے مواد کو وجہ بتایا لیکن گذشتہ تیس برسوں کی تحقیق میں کوئی بھی نظریہ درست ثابت نہ ہوسکا۔

گٹن برگ ساؤتھ افریقہ کی پریٹوریا یونیورسٹی کے ماہر نباتات پروفیسر وان روین van Rooyen نے یہاں کے پودوں اور مٹی پر کئی سال تحقیق کی لیکن وہ اس مقام پر پودے نہ اُگنے کی کوئی وجہ دریافت نہیں کرپائے۔

ہیمبرگ یونیورسٹی کے بائیولوجسٹ ناربرٹ جیورجنس Norbert Juergens نے یہاں کی مٹی میں صحرائی دیمک کی موجودگی کا نظریہ پیش کیا۔ ان کا ماننا تھا کہ صحرائی ریتیلی دیمک ان پودوں کو کھا جاتی ہے۔ اس موضوع پر جیورجنس نے مقالے تحریر کیے جو انتہائی سادہ اور قابل قبول نظریہ ہونے کی وجہ سے

سائنسدان گزشتہ چالیس سالوں سے یہاں کی مٹی اور پودوں کے نمونے لے رہے ہیں مگر پھر بھی کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکے۔

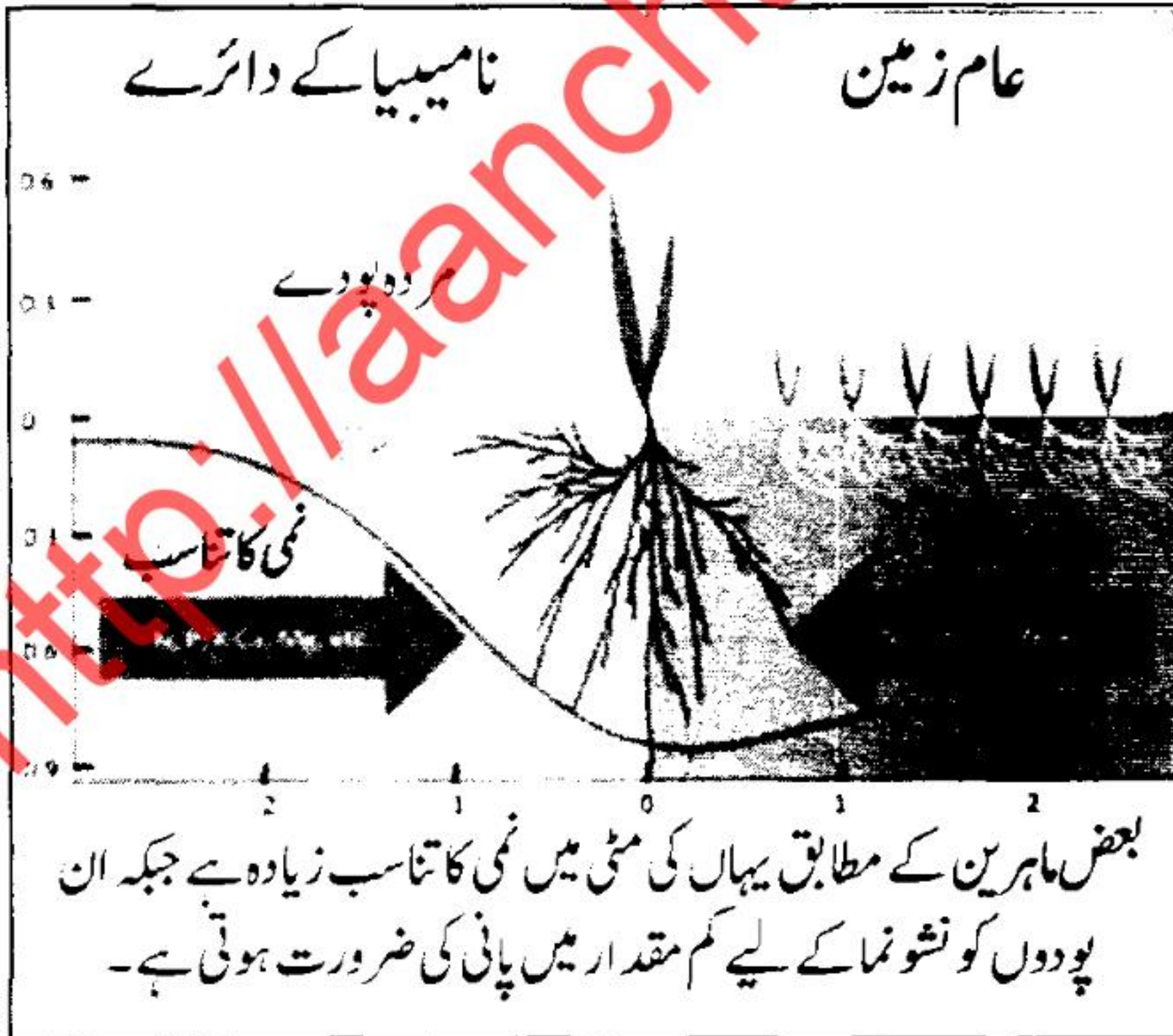
کافی مقبول ہوا، مگر جب اس نظریہ کی بنیاد فلوریڈا یونیورسٹی کے بائیولوجسٹ والٹر شینکر Walter R. Tschinkel نے یہاں کے چند دائروں کو کئی فیٹ تک کھود ڈالا تو انہیں کسی بھی دیمک اور دیمک کے گھونسلے کا نام ونشان نہیں ملا۔

دائیں جانب زیر افش لینس مائیکرواسکوپ سے لی گئی انسانی جلد کے خلیوں کے پیٹرن کی تصویر اور بائیں جانب نامیبیا کے دائروں کا پیٹرن جو ہو بہو میچ کرتا ہے۔

یونیورسٹی آف کولاریڈو کے محققین نکول برجر Nichole Barger اور مائیکل کریمر Michael Cramer نے یہاں کی مٹی اور پودوں کے نمونے حاصل کیے اور یہ نظریہ پیش کیا کہ یہاں کی مٹی میں نائٹروجن اور نمی زیادہ پائی گئی ہے جبکہ ان پودوں کو نشو نما کے لیے مخصوص مقدار میں پانی کی ضرورت ہوتی ہے، بارشوں کی وجہ سے جن جن مقامات پر پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے وہاں یہ پودے نہیں اُگ پاتے، لیکن تحقیق میں دیکھا گیا ہے کہ بعض دائرے ڈھلانوں پر بھی بنے ہوئے ہیں وہاں پانی ٹھہرنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

کے اندر شاید کوئی ایسی کیمیائی گیس خارج ہو رہی ہے جو آکسیجن کو ختم کر دیتی ہے جن کی وجہ سے جگہ جگہ دائرے بن گئے ہیں جہاں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے پودے پنپ نہیں پاتے۔ سائنسدانوں نے اس نظریے پر بھی تحقیق کی اور مٹی اور پودوں کے بیج میں کسی کیمیائی گیس کے اثرات کا تجزیہ کیا مگر کوئی سراغ نہ لگ سکا۔

بعض ماہرین کے مطابق یہاں کی مٹی میں نمی کا تناسب زیادہ ہے جبکہ ان پودوں کو نشو نما کے لیے کم مقدار میں پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

گٹن برگ ساؤتھ افریقہ کی پریٹوریا یونیورسٹی کے ماہر کیمیا ویٹی ناؤڈے Yvette Naudé کے نظریئے کے مطابق یہاں کی زمین

پریٹوریا یونیورسٹی ہی میں مائکروبائیو ایکولوجی اور جینیومکس شعبے کے ڈائریکٹر ڈون کوآن Don Cowan کا ماننا ہے کہ شاید یہاں پودوں میں کسی طرح کا ، فنگس یا مرض پیدا کرنے والہ نامیہ pathogenic organism پایا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے پودے مرجاتے ہیں اور فنگس کے پھیلنے کی وجہ سے دائرے کا حجم بھی بڑھتا جاتا ہے۔

جاپان میں اوکیناوا انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی OIST میں میتھامیٹیکل بائیولوجی کے پروفیسر رابرٹ سنکلیر Robert Sinclair کہتے ہیں کہ سیٹلائیٹ سے لیے گئے ان دائروں کے پیٹرن کو جب انسانی جلد کے خلیات کے پیٹرن سے میچ کیا گیا تو یہ ہوبہو میچ کرگئے، جو یقیناً حیرت انگیز ہے۔

ہیلم ہالٹز اینوائرمنٹ ریسرچ سینٹر، جرمنی کے سائنسدان اور ایکولوجسٹ اسٹیفن گیزن Stephan Getzin نے بھی ان پراسرار دائروں پر تحقیق کی اُن کا کہنا تھا کہ سائنس کے اصولوں کے تحت انہیں سمجھا نہیں جاسکتا۔ یہ ایک خود رو عمل ہے۔ ان گھانسوں کو اگر اپنے اردگرد کی زمین سے پانی نہیں ملتا تو اس کی جڑیں بڑھ کر اردگرد سے پانی سینچ لیتی ہیں لیکن جن جگہوں سے پانی سینچا جاتا ہے وہاں گھانس پیدا نہیں ہوتی ہے۔ پودوں کے اس خودکار self-organization نظام کے تحت دائرے تشکیل پارہے ہیں۔ مگر مخالف سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اس قسم کی گھانس دیگر ممالک میں بھی ہے وہاں یہ خودکار سسٹم کیوں نہیں ہوتا۔

جرمن ایکولوجسٹ اسٹیفن گیزن ان کوششوں میں لگے ہیں کہ ہیں کہ ان دائروں پر مستقل نظر رکھنے کے لیے ڈرونز (UAV) کی مدد لی جائے، ہوسکتا ہے کہ کہیں کوئی سراغ مل جائے۔

غرض چالیس سال سے زیادہ عرصہ گزر جانے کے باوجود بھی دنیا بھر کے سائنسدان ان پراسرار دائروں کے متعلق کوئی بھی حتمی نتیجہ پیش نہیں کرسکے، دائروں کے متعلق اب تک جتنی بھی سائنسی توجیہات اور نظریات پیش کیے گئے ہیں کوئی بھی اس کا عملی ثبوت پیش نہیں کرسکا۔ نامیبیا کے یہ عجیب و غریب اور پراسرار دائرے آج تک ایک راز ہیں۔

مرتبہ: ہرمیس

کوا، انسانوں جیسا ذہین

قدرت کے کارخانے میں ہر چیز حیرت انگیز خوبیوں کی حامل ہے۔ بظاہر معمولی نظر آنے والی کئی چیزیں غیر معمولی خوبیوں کی حامل ہوتی ہیں۔ انسان قدرت کی نعمتوں کو جاننے میں مختلف جتن کرتا رہتا ہے۔ ایسا ہی جتن حیاتیات کے سائنس دانوں نے حالیہ دنوں میں کیا۔ روس کے سب سے بڑے اعلیٰ تعلیمی ادارے یعنی ماسکو سٹیٹ یونیورسٹی کے شعبہ حیاتیات کے سائنس دان کئی سال سے پرندوں کی ذہنی صلاحیت کا مطالعہ کر رہے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ جانوروں کی ذہنی صلاحیت پرندوں کی نسبت کہیں بہتر ہوتی ہے۔ روسی سائنس دان یہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ پرندے بھی ذہین ہوتے ہیں اور اسی سلسلے میں ماہرین نے پرندوں پر ایک دلچسپ تجربہ کیا ہے۔ سائنس دان دماغ کے ڈھانچے اور ذہنی صلاحیت کے درمیان موجود رابطہ معلوم کرنا چاہتے تھے۔ تجربے کے لیے مختلف قسم کی چڑیاؤں، الوؤں طوطا، مرغی اور کووں سمیت مختلف پرندوں کو استعمال کیا گیا۔ ان تمام پرندوں کے دماغ کا ڈھانچہ مختلف ہے۔

سائنسدانوں نے ہر پرندے کی ذہنی صلاحیتوں کی آزمائش کی جس میں پرندوں کو کھانا حاصل کرنا تھا۔ کوؤں کو گوشت کے چھوٹے ٹکڑے دیئے گئے اور چڑیاؤں کو میوہ۔

کھانا حاصل کرنے کے لیے پرندوں کو رسی کھینچنی تھی۔ زیادہ تر پرندے یہ کام نہیں کر سکے لیکن یہ کام کرتے ہوئے پرندوں نے مختلف صلاحیت کا مظاہرہ کیا۔ تاہم جو پرندے رسی کھینچ کر کھانا حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے وہ مقابلے کے اگلے مرحلے میں پہنچ گئے۔

دوسرے مرحلے میں پرندوں کو چند رسیوں میں سے ایک رسی کا انتخاب کرنا تھا۔ یوں ناکام ہونے والے کچھ اور پرندے مقابلے سے باہر ہو گئے۔ پھر آزمائش کو زیادہ مشکل کر دیا گیا رسیوں کو آپس میں الجھا دیا گیا اور پرندوں کو ڈرا کر بھگانے کی کوشش کی گئی۔ یوں پرندوں کو کھانا حاصل کرنے کے لیے زیادہ ذہنی صلاحیت استعمال کرنی پڑی۔ اس پرندوں کی ذہنی صلاحیتوں کی آزمائش کے نتیجے میں ماہرین حیاتیات کو معلوم ہوا کہ کوّا سب سے ذہین پرندہ ہے، جو زیادہ تر آزمائشوں میں کامیاب رہا۔

اب ماسکو اسٹیٹ یونیورسٹی کے ماہرین کا ایک گروپ مشرق بعید میں واقع کوریل جزائر کے ایک نیشنل پارک میں کووں کی ذہنی صلاحیت کا مطالعہ کر رہا ہے۔ اس تجربات میں کوّوں سے کھانے کی چیزیں تلاش کرنے کے لیے ایسے طریقے اپنائے جا رہے ہیں جو ان کی فطرت کا حصہ نہیں ہو سکتے۔

مثلاً ٹن پیک ڈبوں سے مچھلی نکال لینا، مرغی خانوں سے انڈے چوری کرنا، کھیتوں سے گاجر اکھاڑ لینا۔ دیگر پرندوں کی بہ نسبت کوّوں کا غیر معمولی رویہ سائنس دانوں کے لیے مرکز توجہ ہے۔

انکشافات

قدرتی آفات میں لوگوں کی جان بچانے والے لال بیگ اور تتلیاں

قدرتی آفات اور حادثات میں لوگوں کی جان بچانے کے لیے نیم مشینی کیڑے مکوڑے بنا لیے گئے ہیں۔

سائنسدانوں نے لال بیگ، تتلیوں بھنوروں اور ایسے دوسرے حشرات کے اعصابی نظام کو ایک خاص چپ سے جوڑا ہے جو ان کے جسم پر لگی ہوگی۔ حادثات کی صورت میں ان حشریوں کو ملبے تلے بھیجا جائے گا جو وہاں پھنسے لوگوں کا پتا چلانے میں مدد دیں گے

نارتھ کیرولینا اسٹیٹ یونیورسٹی کے ایلیپر بوزکرٹ اور ان کے ساتھیوں نے 2 طرح کے "بیگ پیک" تیار کیے ہیں جو بہت چھوٹے سرکٹ پر مشتمل ہیں اور انہیں خاص آواز خارج کرنے والے لال بیگ کی پیٹھ پر رکھا جاسکتا ہے جو مڈغاسکر میں پائے جاتے ہیں ان میں سے ایک پر حساس مائیکروفون لگایا گیا ہے جو بہت درستگی سے آواز کی سمت بتاسکتا ہے جب کہ دوسرے پر 3 مائیکروفون ہیں جو ایک ساتھ کام کرکے ملبے میں دبے شخص کی آواز کا تعین کرسکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق بہت جلد قدرتی آفات مثلاً زلزلوں کے بعد ملبے تلے دبے لوگوں کی شناخت کے لیے ایسے نیم مشینی کیڑے مکوڑے دستیاب ہوں گے جو ایک جانب تو پرواز کرکے تباہ شدہ علاقے کا جائزہ لیں گے تو دوسری جانب ملبے تلے دبے زندہ افراد کی خبر دیں گے۔

اس ضمن میں الیکٹرونک آلات سے مزین سائبر کاکروچ (لال بیگ) خاص شہرت رکھتا ہے جو اپنے اینٹینا سے کسی جگہ کے ڈیجیٹل شور کو

ایجادات

جعلی ادویات کی اصلیت جاننے والا آلہ تیار

جعلی یا ناکارہ ادویات ترقی پذیر ملکوں کے لیے ایک بڑا چیلنج ہیں۔ لیکن آئندہ ایک دو سال میں اس مسئلے سے نمٹنا آسان ہو جائے گا۔ امریکہ میں مقیم پاکستانی سائنسدان نے غیر معیاری اور جعلی ادویات کو منٹوں میں پکڑنے والا آلہ تیار کرلیا ہے۔ بوسٹن یونیورسٹی کے 36 سالہ بائیومیڈیکل انجینئر ڈاکٹر حامد زمان نے فارماچیک نامی ایسا آلہ تیار کیا ہے جو منٹوں میں یہ بتادے گا کہ دوا اصلی ہے یا نقلی....

پاکستانی سائنسدان کی ایجاد فارماچیک کو امریکہ کے طبی جریدے دی سائنٹیفک امریکن نے بھی سراہا ہے۔ ڈاکٹر محمد حامد زمان کے مطابق فارما چیک اینٹی بائیوٹکس، اینٹی ملیریا اور اینٹی ٹی بی ادویہ کی جانچ پڑتال کے لئے تیار کیا گیا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ اس مشین کو پہلے مرحلے میں گھانا اور انڈونیشیا میں استعمال کیا جائے گا۔

ایسی گھڑی جس سے نابینا افراد بھی ایس ایم ایس پڑھ سکتے ہیں

اسمارٹ فون کی خوب ترقی کے باوجود نابینا حضرات اس سے استفادہ نہیں کرسکتے تھے لیکن اب جنوبی کوریا کی ایک کمپنی نے "ڈاٹ" نامی گھڑی تیار کی ہے جو دنیا کی پہلی بریل اسمارٹ واچ ہے۔ جسے تعلیمی مقاصد کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ڈاٹ نامی اس بریل اسمارٹ واچ میں ابھرے ہوئے نقطے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتے ہیں اس میں نقطوں کے 4 خانے ہیں جن میں سے

Thin-Film Solar Cells
Thin-Film Battery
Piezoelectric Energy Harvester
Thermoelectric Energy Harvester
Neural Electrode Implants
Micro-controller
Generic Sensors

پہچانیں گے اور اسی جانب رینگ کر مزید اطلاع دیں گے جب کہ دلچسپ بات یہ ہے کہ سرکٹ کا ایک حصہ لال بیگ کے اعصابی نظام سے جوڑا گیا ہے اور وہ امدادی اہلکار کے ریموٹ کنٹرول سے دائیں اور بائیں موڑے جاسکتے ہیں۔ کسی قدرتی آفت کے نتیجے میں ایسے ہزاروں لال بیگ بھیج کر ملبے تلے موجود لوگوں کی خبر لینا ممکن ہے۔ اسی طرح امریکی دفاعی اداروں نے روبوٹک تتلیاں اور بھنورے بھی بنائے لیکن ان کا مقصد خالصتاً جاسوسی اور دفاعی تھا۔

آدھے کیڑے آدھی مشین: سائبر حشرات کی دوسری قسم فضا میں پرواز کرنے والی خرد مشینیں (مائیکرو ایئرویہکل) ہیں جنہیں "ایم اے وی" بھی کہا جاتا ہے۔ امریکی فضائیہ نے جاسوس بھنورے اور مچھر بھی ڈیزائن کیے ہیں جو جھنڈ کی صورت میں کسی علاقے پر اڑ کر اس کا ڈیٹا جمع کرسکتے ہیں۔ ان میں سب سے اہم ایجاد ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی ہے جسے روبوٹ مکھی (روبوبی) کا نام دیا گیا ہے۔ روبوبی ایک بہت ہلکی پھلکی روبوٹک مکھی ہے جس کا وزن ایک گرام کے دسویں حصے کے برابر ہے یہ زمین سے اُٹھ کر ہوا میں منڈلا سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اس میں آپٹیکل سینسر، اڑنے والے گیئر، اینٹینا اور آپٹیکل فلو سینسر نصب کیے گئے ہیں۔ روبوبی فضائی نگرانی، ماحولیاتی آلودگی قدرتی حادثات اور آفات کے نتیجے میں خبر دینے کا کام کرسکتی ہے۔

ہر خانے میں 6 نقطے ہوتے ہیں۔ یہ نقطے ابھر کر یا دب کر ایک وقت میں بریل کے 4 حرف بناتے ہیں جنہیں نابینا حضرات چھو کر پڑھ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ بلیوٹوتھ کے ذریعے آئی میسج کے پیغامات کو واچ میں لا کر بریل سسٹم میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اس کی خاص بات یہ ہے کہ یہ آلہ 5 دن تک آپ کے بریل پیغامات کو محفوظ بھی رکھتا ہے۔

سب سے سستی سواری

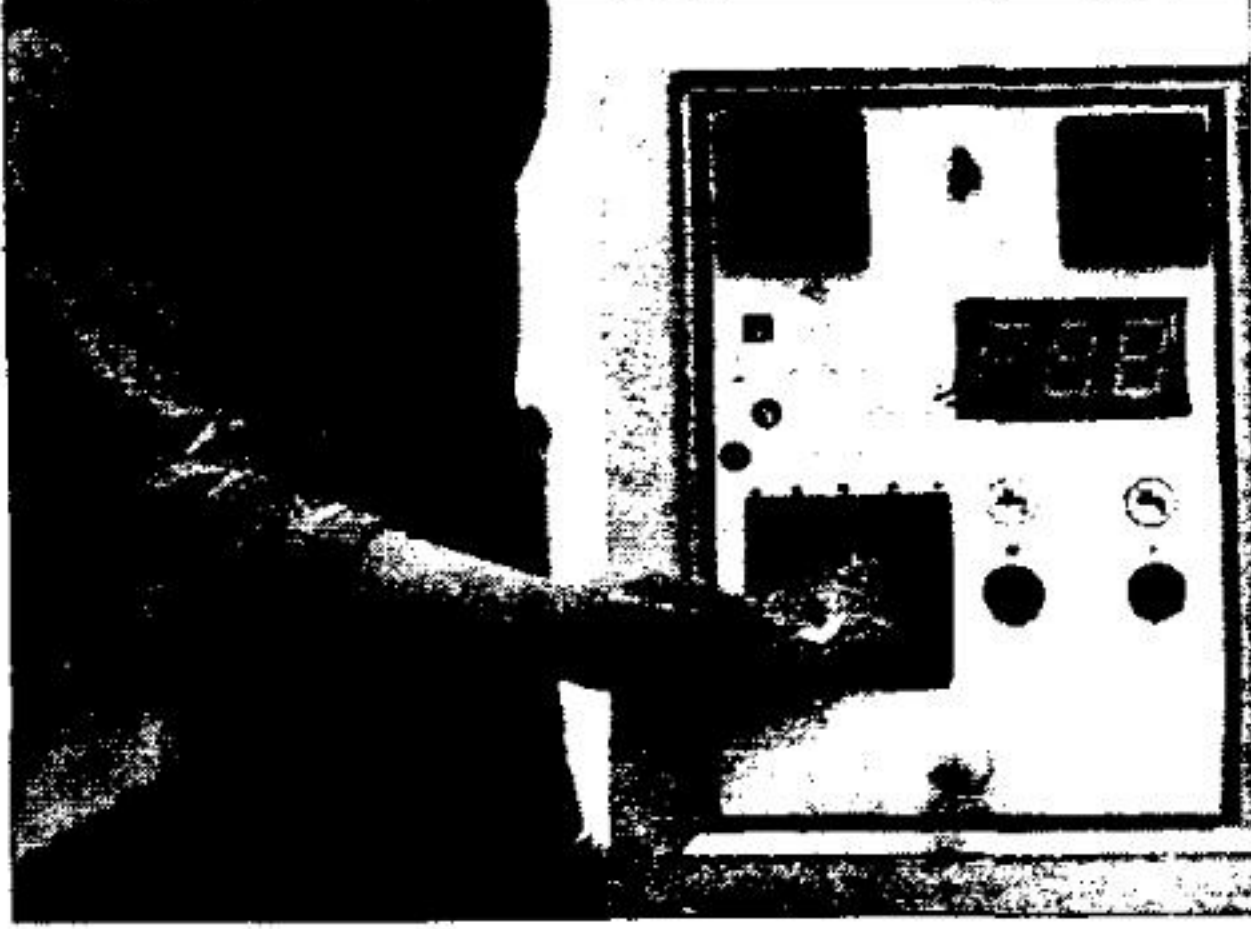
جاپان میں ایسی کار تیار کرلی گئی ہے جس میں پٹرول ڈالنا پڑتا ہے اور نہ ہی اسے پارک کرنے میں کوئی دشواری پیش آتی ہے۔ تین کلو گرام وزنی یہ کار سکیٹ بورڈ جیسی ہے جس پر کھڑے ہو کر سفر کیا جاتا ہے۔ دائیں بائیں پاؤں کا ذرا سا دباؤ ڈالنے پر یہ اسی سمت میں مڑ جاتی ہے۔ بیٹری سے چلنے والی یہ انوکھی گاڑی تین من وزن اٹھا سکتی ہے۔

مائیکرو ڈاکٹر

ٹی بی اور دمے کی تشخیص کے لیے سستی مائیکروچپ تیار کرلی گئی ہے جو تھوک اور بلغم کے ذریعے بیماری کا پتا لگا سکتی ہے۔ اس چپ میں تھوک کی معمولی سی مقدار کو چند مائعات کے ساتھ ملا کر الٹرا ساؤنڈ سے گزارا جاتا ہے جس سے مرض کی علامات سامنے آجاتی ہیں۔ اس کی بدولت نا صرف جراثیم پھیلنے کا خطرہ نہیں رہتا بلکہ چپ کو باآسانی تلف بھی کیا جاسکتا ہے۔

مستقبل کی دنیا

اب اے ٹی ایم مشین سے کیش نہیں پانی نکلے گا....

پینے کا صاف پانی پاکستان سمیت ترقی پذیر ممالک کا ایک بڑا مسئلہ ہے، اندازہ یہ ہے کہ ابھی تک ساری دنیا میں 70 کروڑ لوگ پینے کے صاف پانی سے محروم ہیں۔ پاکستان میں آج بھی ایسی آبادیاں ہیں جہاں کے مکین پانی بیچنے والوں پر انحصار کرتے رہے ہیں جو پانی مہنگا بھی دیتے ہیں اور اکثر وہ آلودہ بھی ہوتا ہے۔ ان مسائل پر قابو پانے کی کوششوں میں سے ایک کوشش پینے کا صاف پانی دینے والی اے ٹی ایم کی طرح کی مشین ہے۔ جس میں اسمارٹ کارڈ ڈالنے سے کیش نہیں بلکہ پینے کا صاف پانی حاصل ہوگا۔

دو مربع فٹ جگہ گھیرنے والی دو فٹ بلند پروٹو ٹائپ اے ٹی ایم مشین بالکل اصلی اے ٹی ایم مشین کی طرح دکھائی دیتی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ اس مشین سے پیسوں کی جگہ پانی نکلتا ہے۔ مزید یہ کہ یہ مشینیں بجلی کی بجائے سورج سے چلتی ہیں۔ اس نئے نظام کے تحت لوگ ایک اسمارٹ کارڈ کے ذریعے اے ٹی ایم مشینوں سے پانی حاصل کرسکتے ہیں۔ یہ اسمارٹ کارڈ پانی سپلائی کرنے والے ادارے کے دفاتر یا موبائل فون کے ذریعے چارج کرسکتے ہیں۔

صحت

کروٹ لے کر سونا دماغی صحت کیلئے مفید

سونے کا انداز ہماری نیند کے علاوہ صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ امریکا کی اسٹونی بروک یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق مطابق کروٹ لے کر سونے سے دماغی صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ کروٹ لے کر سونا سیدھے یا پشت کے بل سونے کے مقابلے میں دماغی بیماری الزائمر کے خطرے کو کم کردیتا ہے۔ دوران نیند جب ہمارا جسم آرام کررہا ہوتا ہے تو ایسے میں ہمارا دماغ اپنی صفائی کرتے ہوئے فاسد اور زہریلے مادوں کا اخراج کررہا ہوتا ہے۔ اگر اس عمل میں رکاوٹ آجائے تو الزائمر کے علاوہ پارکنسن، ڈیمینشیا جیسی دماغی بیماریوں کے علاوہ نیند کی کمی اور دوسرے مسائل لاحق ہوسکتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کروٹ لے کر سونے سے دماغ میں خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے دماغ بہتر طریقے سے فاسد مادوں کی صفائی کرسکتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں موجود بیکٹیریا کے خاتمے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اگر آپ کروٹ لے کر اور گھٹنوں کو پیٹ کی طرف موڑ کر سوئیں تو اس انداز کو فیٹس کہا جاتا ہے، اس انداز سے سونے کی صورت میں آپ باآسانی اور روانی کے ساتھ سانس لے سکتے ہیں جس کے نتیجہ میں جسم کو آکسیجن کی مطلوبہ مقدار بلا رکاوات فراہم ہوتی ہے اور آپ صبح ہشاش بشاش بیدار ہوتے ہیں۔

چیونگم کا زیادہ استعمال سر درد کا باعث

چیونگم بچوں بلکہ بڑے افراد میں بھی یکساں طور پر پسند کی جاتی ہے تاہم اس کے کئی مضر اثرات بھی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق چیونگم کا بہت زیادہ استعمال نوجوانوں میں مستقل سر درد اور مائیگرین (درد شقیقہ) کا باعث بن سکتا ہے۔ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ نوجوانوں میں مستقل سر درد کی ایک بڑی وجہ ہر وقت چیونگم چبانا بھی ہوسکتی ہے۔

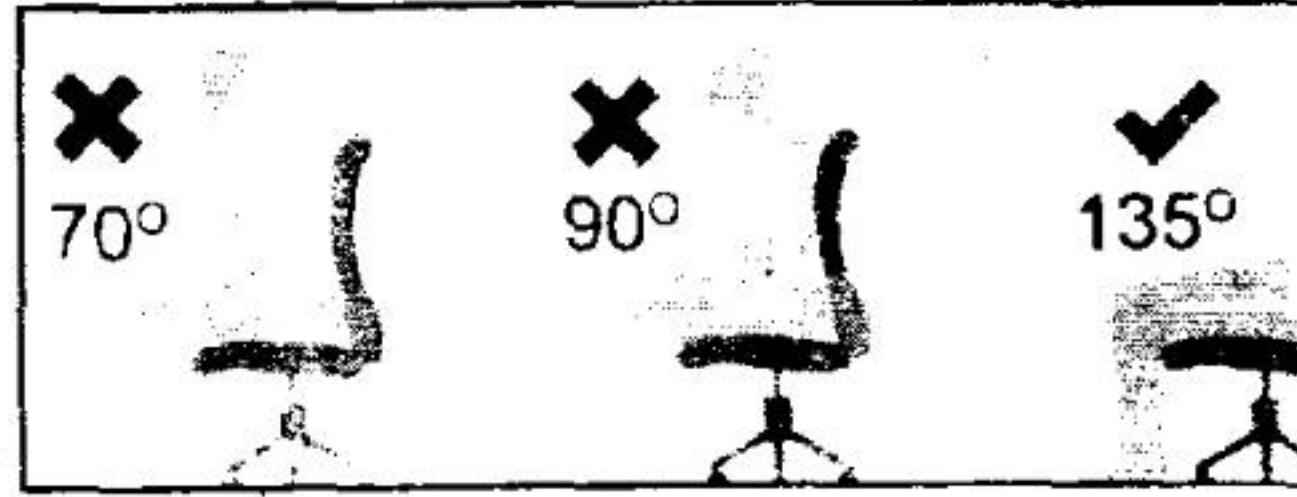
کیے جاسکیں گے۔ اس مشین کی مدد سے نہ صرف صاف پانی کے ضیاع کو روکنے میں مدد ملے گی بلکہ صاف پانی کی فراہمی کا ریکارڈ بھی رکھا جا سکے گا اور منرل واٹر کے مقابلے میں بہت کم قیمت پر صاف پانی فراہم ہو گا۔

یہ آبی اے ٹی ایم مشینیں گلوبل پوزیشننگ سسٹم (جی پی ایس) سے منسلک ہوں گی، جس سے بہت دور بیٹھ کر بھی تمام مشینوں کا اسٹیٹس معلوم کیا جاسکتا ہے، اور صاف پانی کی فراہمی کے لیے ہر ماہ مشین کی صفائی اور باقاعدہ چیکنگ کی جاسکے گی ہے ان آبی اے ٹی ایم مشینوں کی خاص بات یہ ہے کہ اگر ان میں پانی ٹھیک سے صاف نہ ہو تو مشین خود بخود پانی کی فراہم روک دیتی ہے۔

مشین کا استعمال بہت آسان ہے جب کارڈ کو مشین میں ڈالا جاتا ہے تو ایک آڈیو پیغام کارڈ کی تصدیق کرتا ہے جس کے بعد کارڈ ہولڈر پانی حاصل کر لیتا ہے جب کہ مشین پر لگا سبز اور سرخ رنگ کا بٹن پانی نکالنے اور بند کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، مشین پر لگا فلو کنٹرول میٹر پانی نکالنے کی مقدار کے بارے میں بتاتا ہے جب کہ اس میں لگا سینسر مشین میں موجود پانی کی مقدار بتاتا ہے کہ کتنا پانی باقی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ صرف ایک ماہ چیونگم سے دوری اختیار کر کے اس بیماری پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

زیادہ دیر تک سیدھا بیٹھنا صحت کیلئے انتہائی مضر

70°
90°
135°

سکاٹ لینڈ اور کینیڈا کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ دفتر میں کام کرنے والے افراد کا زیادہ دیر تک سیدھا بیٹھ کر کام کرنا ان کی صحت کیلئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ حال میں کی گئی طبی تحقیق کے مطابق دفتری اوقات کار کے دوران کام کرتے ہوئے اپنی کمر کو 135 ڈگری کے زاویے پر خم دینا صحت کیلئے انتہائی مفید ہے جس سے کمر درد کے مسائل میں نمایاں کمی کی جاسکتی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق اسطرح بیٹھنے سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں پر کم دباؤ پڑتا ہے جس سے وہ درد سے محفوظ رہتے ہیں۔ طبی ماہرین نے دفتر میں کام کرنے والے افراد کو مشورہ دیا ہے کہ وہ زیادہ دیر تک ایک ہی جگہ پر بیٹھے رہنے سے گریز کریں جبکہ کام کے دوران اپنی کمر کو مناسب حد تک جھکا کر رکھیں تاکہ ریڑھ کی ہڈی پر کم سے کم دباؤ پڑے جس سے وہ کمر درد کے بہت سے مسائل سے محفوظ رہ سکیں گے۔

بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے مفید پھل امرود

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ امرود بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید اور موثر ایک ایسا پھل ہے جو فرحت بخش اور لذت سے بھرپور ہے، امرود میں وٹامن اے اور سی کے علاوہ کیلشیم بھی پایا جاتا ہے جو بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ امرود میں موجود اجزا خون کی روانی کو کم کرکے بہاؤ کو متوازن کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، جس سے ہائی بلڈ پریشر سے نجات

عمر 8 سال ہاتھ کا وزن 8 کلو

بھارت کی مشرقی ریاست جھارکھنڈ کے ایک چھوٹے سے گاؤں کا رہائشی 8 سالہ بچہ محمد کلیم ایک عجیب و غریب مرض میں مبتلا ہے۔ سب سے بڑے ہاتھ ہیں۔ محمد کلیم کے ہاتھ غیر معمولی طور پر بڑھتے بڑھتے خوفناک جسامت اختیار کرچکے ہیں، دونوں ہاتھ تقریباً 13 انچ طویل اور 8 کلو وزنی ہیں۔ خاص بات یہ ہے کہ اس بچے کی عمر کے مطابق اس کا قد بھی بہت زیادہ ہے اور بچے کا سینہ بھی زیادہ بڑا دکھائی دیتا ہے۔ کلیم کے والدین کے مطابق ان کے بیٹے میں یہ جسمانی تبدیلی پیدائشی ہے، کلیم جس وقت پیدا ہوا تھا، تبھی سے اس کے ہاتھ اس طرح سے بڑھنے شروع ہوگئے تھے، جیسے جیسے وہ بڑا ہوا اس کے ہاتھ اور بھی زیادہ بڑھنے لگے، اس کے ساتھ ہی کلیم کی روزمرہ کے کاموں میں مشکلات بھی بڑھنے لگی۔ وہ کھانا کھانے، کپڑے پہننے اور نہانے تک کے کام بھی خود نہیں کرسکتا۔ کلیم کا ہاتھ ٹھیک سے نہیں مڑ پاتا ہے، کلیم بڑی مشکل سے دو انگلیوں کی مدد سے گلاس پکڑ کر پانی پی سکتا ہے، لیکن اسے کھانا کھانے میں دقت ہوتی ہے، لہٰذا کھانا اسے والدین ہی کھلاتے ہیں۔ کلیم کے دیگر بھائی بہن نارمل ہیں۔ کلیم کے والدین غریب ہیں وہ اس کا مہنگا علاج نہیں کرواسکتے۔ کلیم کے والد کہتے

حاصل کرنے میں مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ امرود میں موجود کئی طرح کے وٹامنز جسم کی صحت برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ امرود جلد کی حفاظت، ہاضمہ درست رکھنے، بلند فشار خون کو معمول پر رکھنے اور وزن کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔

دہی اور ڈی ہائیڈریشن

جب گرمی شدت میں اضافہ ہوتا ہے تو جسم میں پانی کی کمی کا مسئلہ درپیش آتا ہے، لیکن غذا میں چند چیزیں شامل کرنے سے اس مسئلے پر قابو پانا نہایت آسان ہے مثال کے طور پر دہی کا استعمال گرمیوں میں بے حد مفید ہے۔ دہی گرمی کے موسم میں پانی کی کمی کو روکنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں 85 فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس میں کئی وٹامن اور کیلشیم موجود ہیں اور یہ گرمی میں مختلف الرجی کے خلاف بہت اچھی غذا ہے۔ دہی کی لسی بناکر پینے سے معدے کی تیزابیت دور ہوتی ہے اور دہی السر کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ گرمیوں کے موسم میں دہی سے بہتر غالباً کوئی دوسری غذا نہیں ہوسکتی۔

مطالعہ، صرف ذہن کو نہیں شخصیت کو بھی بدل دیتا ہے

یوں تو سب جانتے ہیں کہ کتابوں کا مطالعہ آپ کے علم، آپ کے ذخیرہ

ہیں کہ انہوں نے شروع میں اس بہت علاج کرایا، لیکن دور کوئی کامیابی نہ ملنے پر پھر انہوں نے اسے خدا کے سہارے چھوڑ دیا۔ کلیم کی بیماری کی خبریں کئی بین الاقوامی اخبارات میں شائع ہوئیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ جنوبی انڈیا کے کچھ میڈیکل ایکسپرٹس نے اس کی مدد کرنے کا عزم مصمم کرلیا۔ ان ایکسپرٹس ڈاکٹروں کے مطابق اسے نایاب جینیٹک بیماری "میکروڈیکٹائلی" macrodactyly لاحق ہے جسے دیوپن یا جائنٹزم بھی کہا جاتا ہے۔ جنوبی ہند کے معروف سرجرن ڈاکٹر راجہ سباپتی نے کلیم کا معائنہ کیا اور اس کا علاج کرنے کی ٹھان لی، ڈاکٹر کے مطابق کلیم کی بیماری پورے میڈیکل کیریئر میں منفرد کیس ہے۔ اب اس بچے کی ایک خاص سرجری کی جارہی ہے، تاکہ اس کے ہاتھ کا قدرتی شکل دی جاسکے۔ ڈاکٹر اور ان کی ٹیم اس کوشش میں ہیں کہ بچے کے اعضاء کو بغیر کسی رگ کو نقصان پہنچائے چھوٹا کر سکیں۔ اس حوالے سے انہوں نے سب سے پہلے ایک ہاتھ سے شروعات کی ہے اور اس سے اضافی گوشت الگ کرنے کی کوشش کی ہے۔

دوسری طرف کلیم کے گاؤں میں تمام لوگ اس کے خاندان کو کوس رہے ہیں، اس بیماری کی وجہ سے کلیم کے دوست بھی اسے خوب چڑاتے ہیں، اسے کسی اسکول میں بھی ایڈمشن نہیں دیا گیا، اسکولوں میں یہ کہہ کر اس کے ایڈمشن کے لئے منع کیا گیا کہ اسے دیکھ کر اور بچے ڈرتے ہیں۔ محلے کے لوگ اسے کسی بدبختی اور بددعا کی وجہ سمجھتے ہوئے اس بچے کو "دیوبچہ" کے نام سے پکارتے ہیں۔ کلیم کے والد شمیم نے بتایا کہ لوگ یہاں تک کہتے تھے ضرور اس کے ماں باپ نے کوئی خراب کام کئے ہوں گے، جو ان کو یہ بچہ ملا۔ تمام گاؤں والے ان توہمات پر یقین کرتے ہیں۔ لیکن شمیم کا کہنا ہے کہ کلیم ان کا بیٹا ہے اور وہ اس کے لئے ہر ممکن کوشش کریں گے۔

الفاظ اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے تاہم ماہرین کہتے ہیں کہ کتابوں سے دوستی کے صرف یہی چند فوائد نہیں بلکہ ایک کتاب سے آپ کے جسم اور سماجی شخصیت کو بھی متعدد فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ مطالعہ کا شوق ناصرف آپ کی یادداشت کو بہتر بناتا ہے، یہ آپ کو دماغ کو الزائمر امراض سے بھی تحفظ دیتا ہے اور ذہنی تناؤ کو ختم کر دیتا ہے، ذوق وشوق سے کیا جانے والا مطالعہ مثبت سوچ کی حوصلہ افزائی سمیت لوگوں سے دوستی اور رشتوں کو مضبوط کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ امریکا کی رش یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کی تحقیق کے مطابق کتب بینی آپ کے دماغ کو نوجوان رکھتی ہے۔ کسی اچھی کتاب میں گم ہو جانا درحقیقت آپ کے ذہن سے برسوں کی گرد جھاڑ دیتا ہے۔ جو نوجوان فارغ وقت تخلیقی یا دانشورانہ سرگرمیوں میں گزارتے ہیں ان میں بڑھاپے میں دماغی تنزلی کا باعث بننے والے الزائمر امراض کا خطرہ دیگر افراد سے 32 فیصد تک کم ہوتا ہے۔ چاہے آپ کسی دلچسپ ناول کا مطالعہ کررہے ہوں یا کوئی عام سی کتاب ہی کیوں نہ پڑھ رہے ہو مطالعہ دماغ کی ساخت کو مسلسل بدلتا رہتا ہے اور اس کے افعال عمر گزرنے کے باوجود فعال رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ مطالعہ ذہنی تناؤ کو دور بھگاتا ہے کسی اچھی کتاب کے بہاؤ میں بہہ جانا مضر صحت تناؤ کا باعث بننے والے ہارمونز جیسے کورٹیسول کی مقدار کو کم کردیتے ہیں۔

دانۂ گندم

براہوی ادب سے انتخاب

ڈاکٹر تاج رئیسانی

دونوں شریر بچے یہ دیکھ کر خوشی سے تالیاں پیٹنے لگے کہ جونہی بوڑھی اماں نے دڑبہ کھولا تو موٹی تازی ولایتی مرغیوں کے ٹولے میں ان کا پسندیدہ کالا دیسی مرغا بھی نکل کر سینہ تانے یوں بانگ دے رہا تھا گویا نامعلوم دشمن کے خلاف جنگ کا اعلان کر رہا ہو....

وہ دونوں خوشی خوشی مرغی کی جانب لپکے۔ ایک بچہ جس نے قمیض کی جگہ ایک لمبی سی میلی بنیان پہن رکھی تھی۔ ہاتھ میں روٹی کا ایک ٹکڑا دبائے ہوئے تھا۔ جسے وہ کبھی کبھار کسی موٹے چوہے کی مانند کترتا بھی جاتا تھا۔ دوسرے بچے نے اپنی مٹھی مضبوطی سے بند کر رکھی تھی۔

ذرا سی جدوجہد کے بعد انہوں نے مرغ کو پکڑ لیا اور گلی کے اس کونے کی جانب لپکے، جہاں کوڑے کے ڈھیر پر سبزی والے چاچا کریم کا سفید مرغا سر پر کلغی کا تاج سجائے کسی زرخیز جزیرے کے شہنشاہ کی طرح گھوم رہا تھا۔

دونوں بچوں نے خوشی سے ایک دوسرے کی آنکھوں میں دیکھا اور روٹی کترنے والے بچے نے بوڑھی اماں کا کالا مرغ سفید مرغ پہ اچھال دیا۔ پہلے تو دونوں مرغ ایک دوسرے کے سامنے تن گئے۔ ان کی گردنوں کے چھوٹے اور ہلکے پر کھڑے ہونے لگے۔ ان کی کلغیاں دھیرے دھیرے یوں لرزنے لگیں جیسے ہلکے بھونچال سے کسی اونچے درخت کے پتے۔

لیکن پھر شاید دونوں مرغوں نے نہ لڑنے کا فیصلہ کرلیا۔ کیونکہ جب ایک مرغ نے گردن جھکا لی تو دوسرے نے بھی دھیرے دھیرے پیچھے ہٹنا شروع کردیا اور یوں محتاط انداز میں ایک دوسرے سے دور ہٹنے

اچھے اور بڑے افسانہ نگار کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ وہ اپنے معاشرے کا نباض ہوتا ہے۔ وہ نہ صرف اپنے تلخ و شیریں تجربات کو پیرایۂ اظہار میں لاتا ہے بلکہ عمیق مشاہدات کو بھی افسانوی انداز میں بیان کرنے پر قدرت رکھتا ہے۔ بلوچستان کے نمائندہ افسانہ نگار جناب تاج رئیسانی میں بھی اسی قسم کی خوبیاں ہیں.... ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے وہ اپنی عملی زندگی میں تو نباض ہیں ہی، دوسری جانب وہ اپنی ادبی زندگی میں اپنے اطراف میں بکھری کہانیوں، داستانوں، سچی حکایتوں، حادثات، سانحات، الم ناک واقعات اور نئی جنم لینے والی کتھاؤں کو اپنے افسانوں کے موضوعات بناتے ہیں اور پھر ان موضوعات سے متعلق تمام محاسن و مصائب کو بیان کرتے ہوئے افسانے کی بنت کرتے ہیں۔

براہوی ادب کے افسانہ نگار اور مصنف ڈاکٹر تاج رئیسانی کا تعلق بلوچستان سے ہے۔ تاج رئیسانی 15 اپریل 1957ء کو بمبئی میں پیدا ہوئے، پیشے کے لحاظ سے آپ ڈاکٹر ہیں اور بلوچستان میں میڈیکل سپریڈنٹ کے فرائض انجام دے رہے ہیں۔ بلوچستان میں حاملہ خواتین اور نوزائیدہ بچوں کی صحت، دورانِ زچگی اموات کے حوالے سے آگہی کے تحت آپ میٹرنل، نیو بارن اینڈ چائلڈ ہیلتھ پروگرام MNCH کے صوبائی سربراہ Provincial Coordinator بھی رہ چکے ہیں۔۔ تاج رئیسانی نے 1980 کی دہائی سے افسانے اور کہانیاں لکھنا شروع کیں آپ کا پہلا براہوی افسانوی مجموعہ "انجیر نا پھُل" 1982ء میں شائع ہوا۔ آپ نے ٹیلی ویژن کے لیے بھی کئی ڈرامے تحریر کئے جن میں ریت، ناخدا اور شب گرد مشہور ہیں۔

لگے جیسے جنگ کے اختتام پر ایک دوسرے سے خوفزدہ فوجیں اپنے اپنے علاقوں کو روانہ ہوتی ہیں۔

یہ دیکھ کر دوسرے بچے نے اپنی مٹھی کھول دی۔ پسینے سے تر اس کی ہتھیلی پر گندم کے تین دانے چپکے ہوئے تھے۔ اس نے اپنا ہاتھ زور سے جھٹکا تو گندم کے تینوں دانے زمین پر گر پڑے۔

فوراً ہی دونوں مرغ یوں اچھلے جیسے انجانے میں ان کے پنجے کلیر کے انگاروں پر پڑ گئے ہوں۔

ابھی دونوں مرغوں نے گندم کا ایک ایک دانہ ہی چگا تھا کہ تیسرا دانہ ان کی کشمکش کے باعث مٹی کے تہوں میں کھو گیا۔ مرغ متلاشی نظروں سے گندم کے دانے کو ادھر ادھر تلاش کرنے لگے۔ پھر مشکوک نگاہوں سے ایک دوسرے کو گھورنے لگے۔

ادھر بچے بھی معنی خیز مسکراہٹ سے ایک دوسرے کی جانب دیکھنے لگے.....

فوراً ہی گندم کے تیسرے دانے پر دونوں مرغ لڑنے لگے۔ بچے یہ دیکھ کر خوشی سے گویا ناچ نے لگے۔ ان کے سامنے دنیا کا ایک دلچسپ مقابلہ ہو رہا تھا۔

وہ بچے جانے کتنے روز مزید گندم کے ایک دانے پر لڑنے کا تماشا دیکھتے رہتے.... مگر ایک روز چاچا کریم نے اپنے مہمانوں کی تواضع کی خاطر اپنا مرغ ذبح کر دیا۔

بچوں کو دکھ تو بہت ہوا مگر جلدی انہوں نے اس

کھیل کا ایک اور طریقہ تلاش کر لیا۔

ایک روز ایک بچہ کہیں سے ایک کتا پکڑ لایا اور اسے روٹی کے ایک ٹکڑے پر پالنے لگا۔ جلد ہی وہ کتا ان کا دوست بن گیا۔ اب وہ دونوں بچے سارا سارا دن آس پاس کی گلیوں میں کتے کو پرانے ازار بند سے باندھے گھومتے رہتے تھے اور جہاں کہیں انہیں کوئی دوسرا کتا نظر آتا وہ دونوں کے بیچ روٹی کا ایک ٹکڑا پھینک کر ان کی لڑائی کا تماشا دیکھتے اور خوش ہوتے رہتے۔

ایک روز کوڑے کے ڈھیر پر انہوں نے ایک دبلا پتلا کتا دیکھا۔ کتے سے ذرا دور ایک ٹوٹی دیوار کے سائے میں ایک فقیر نیم دراز سستا رہا تھا۔ کتے کو دیکھ کر دونوں بچے بہت خوش ہوئے....

ایک بچہ دوڑ کر تنور والے سے جلی ہوئی روٹی مانگ لایا....

اس کے پیچھے پیچھے ان کا کتا بھی دم ہلاتے ہوئے آرہا تھا۔ اب انہوں نے دیکھا کہ دبلا پتلا کتا فقیر کے پاس بیٹھا ہے جسے وہ پیار سے پچکار رہا ہے۔

فقیر کے کتے نے بچوں کے کتے کو دیکھ کر کان کھڑے کر لیے۔ بچوں نے شرارتاً روٹی فقیر کے کتے کی جانب پھینکی....

لیکن قبل اس کے کہ دونوں کتے روٹی پر جھپٹتے، فقیر نے روٹی اچک لی۔ اب دونوں کتے اس کی جانب دیکھ کر دم ہلانے لگے۔

فقیر نے اطمینان سے روٹی کے تین ٹکڑے کیے ایک ٹکڑا خود رکھا اور دو ٹکڑے دونوں کتوں کے آگے ڈال دیے۔

بچوں کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب انہوں نے دیکھا کہ ان کا تین روٹیوں پر پلنے والا کتا روٹی کے تیسرے حصے پر دم ہلا رہا ہے....

یہ دیکھ کر ایک بچے نے نفرت سے اپنے کتے کو ایک ٹھوکر ماری اور کہنے لگا۔

"آؤ کوئی دوسرا کتا تلاش کریں۔

یہ بزدل ہو گیا ہے۔"

❋

عمر 11 سال، تین مرتبہ گریجویشن کر لی

گیارہ برس کی عمر میں بچے عموماً پانچویں چھٹی جماعت میں ہوتے ہیں مگر تنیشق ابراہام اس عمر میں ایک دو نہیں تین مرتبہ گریجویشن کر چکا ہے! تیسری گریجویشن کی ڈگری اس نے گذشتہ ہفتے کیلیے فورنیا کے شہر سیکرامینٹو میں واقع امریکن ریور کالج سے حاصل کی ہے۔ غیر معمولی ذہین اس بچے نے ہائی اسکول کی تعلیم ایک برس پہلے مکمل کی تھی۔

ذرائع ابلاغ میں چرچا ہونے پر صدر براک اوباما کی جانب سے اسے مبارکبادی خط بھی موصول ہوا تھا۔ تنیشق کو گریجویشن کی تیسری ڈگری تفویض کرنے کے لیے کالج انتظامیہ کی جانب سے خصوصی تقریب کا انعقاد کیا گیا تھا۔

17

سترہویں قسط

پارس

آفرین ارجمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔

بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی انا اور رعونت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

گذشتہ سے پیوستہ:

دروازے کی دھڑ دھڑ کے ساتھ سکینہ کی دھک دھک بھی تیز ہونے لگی

کلثوم دروازے کی جانب بڑھ گئی۔

''اری دیکھ کر کھولنا۔ پہلے پوچھ تو لے کہ کون ہے''۔ سکینہ چیخی۔

مگر تب تک کلثوم نے دروازہ کھول دیا تھا

''اتنا وقت لگاتے ہو ایک دروازہ کھولنے میں''۔ شفیق نے کلثوم کو ہی ڈانٹ پلادی

''چاچاوہ....'' کلثوم اسے غصے میں دیکھ کر کچھ نہ کہہ پائی۔

''ہائے دیکھا..... کیسے آگ کی طرح یہ خبر دور دور تک پھیل گئی ہے۔سب لوگ اب اسی طرف ہی آرہے ہیں''۔یوں اچانک شفیق کو گھر میں دیکھ کر سکینہ کو یقین ہوگیا کہ بہت گڑبڑ ہے ۔وہ زور سے چلائی۔

''کیا ہوگیا ہے تجھے..... مجھے ذرا ضروری کام تھا اس لئے راستے سے واپس آیا ہوں''۔

پھر بھی سکینہ نے اٹھ کر باہر جھانکا..... وہاں کوئی نہیں تھا۔گلی میں معمول کی چہل پہل تھی

''اچھا ہوا آگئے، آپ کو بتاؤں کیا ہوا''۔سکینہ جلدی سے دروازہ بند کرکے پلٹی

مگر شفیق سکینہ کی بات کو نظر انداز کرکے جلدی سے کمرے میں چلا گیا۔

''ارے آپ کو نہیں پتا آج تو باہر....'' سکینہ بھی شفیق کے پیچھے پیچھے اندر چلی آئی۔

پارس ہاتھ میں پانی سے بھرا پیالہ لیے کھڑی کی کھڑی رہ گئی اور اندر جھانکنے لگی۔

کلثوم نے بھی اندر جھانکنے کی کوشش کی مگر الماری کا پٹ سامنے تھا اور شفیق پیچھے۔

''ہوگی کوئی بات'' وہ کندھے اچکا کر پیچھے ہٹ گئی۔اس کی نظریں تو بس پارس پر ٹک ٹک جاتیں۔وہ اندر سے ایک انجانی خوشی محسوس کررہی تھی۔ منزل مقصود کا راستہ چاہے کتنا کٹھن ہو، اگر اسے پار کرانے والا سامنے آجائے تو اس سے بڑی خوش نصیبی کیا ہوگی۔یہی سوچ اس کی رگ رگ میں خون کی رفتار کو بڑھارہی تھی۔

''اری نیک بخت ایسی باتیں نہ سوچا کر''۔شفیق کی آواز آئی: ''شکر منا شکر۔او تجھے تو رات دن دیسی گھیو کے چراغ جلانے چاہیئے''۔یہ کہتے ہوئے باہر نکل آیا۔اس نے نیفے میں کچھ اڑسا ہوا تھا۔

''رب نے اپنی خاص رحمت بھیجی ہے تیرے گھر میں''۔سامنے کھڑی پارس کو پیار سے دیکھا۔

''بابا....'' پارس کی گہری نظروں میں سوال تھا

''ہاں ایک بہت ضروری کام تھا''۔ اس کی آنکھوں میں بے تحاشہ چمک تھی

''پر کہاں چل دیئے.... بات تو بتاؤ''۔سکینہ نے اصرار کیا:

''صبر کر.... آکے بتاتا ہوں''۔شفیق ان کو ہکا بکا چھوڑ کر جتنی تیزی سے آیا تھا اتنی ہی تیزی سے باہر نکل گیا۔

''اب شفیق کو کیا ہوا''۔سکینہ نے رونی سی صورت بنالی:

''ارے میری اماں جان۔خوامخواہ کیوں ہول رہی ہیں۔کچھ نہیں ہوگا''۔

''ہاں یہی سنتی ہوں تجھ سے پر کچھ نہ ہوتے ہوتے اتنا کچھ ہوجاتا ہے''۔وہ جل کر بولی۔

پارس نے کوئی جواب نہ دیا۔سکینہ نے اس کی طرف دیکھا۔وہی ہمیشہ کی طرح پرسکون مسکراتا ہوا چہرہ جسے دیکھ کر روح میں ایک ٹھنڈک سی اتر جاتی۔سکینہ کے دل میں پیار امڈنے لگا....

کلثوم خاموشی سے قاعدہ لے کر پارس کے پاس

آ کر بیٹھ گئی۔ کسی کو اس کی موجودگی کا احساس ہی نہ رہا تھا.....

''لایئے باجی۔ درگاہ تو جانا نہ ہوا۔ لایئے میں آپ کو حروف کی پہچان بتاؤں''

''ہاں !.....'' وہ شوق سے قاعدہ کھول کر بیٹھ گئی۔ پارس کلثوم کو حروف کی پہچان اور حرف جوڑنا سکھانے میں مگن ہو گئی۔

''اماں..... ہم چھت پے جائیں''۔ پارس نے اجازت چاہی۔

اس نے سر ہلا دیا۔ انہیں دیکھ کر لگا سب نارمل ہے۔ کچھ بھی نہیں ہوا۔ شاید یہ بے چینی بے جا ڈر میرے اندر کا ہے۔ وہ سیڑھیاں چڑھتی کلثوم کو گھور رہی تھی۔

سکینہ کا دل چاہا کہ کلثوم یہاں سے چلی جائے۔ پتا نہیں اس کا کہ یہاں آنا اب مزید کیا گل کھلائے گا۔

''اف !..... اس نے سر پکڑ لیا۔ مجھے کیوں لگ رہا ہے کہ کچھ ہونے والا ہے''۔ وہ الجھنے لگی

اتنے میں دھڑ سے دروازہ کھول کر کوئی اندر داخل ہوا۔ شفیق جلدی میں دروازہ صحیح طرح بند کر کے نہ گیا تھا۔ شاید اسی وجہ سے محلے کی ایک عورت دروازہ کھول کر اپنی بہو کے ساتھ اندر گھستی چلی آئی۔ اس کی گود میں ایک شیر خوار بچہ بری طرح رو رہا تھا۔

سکینہ کے کچھ پوچھنے سے پہلے ہی وہ بول پڑی ''سکینہ ذرا پارس کو تو بلا''۔ وہ اچک کر اندر جھانکنے لگی۔

''کیوں پارس کو کیوں بلاؤں''۔ سکینہ کو کچھ شک ہوا وہ سختی سے بولی۔

شور کی آواز سن کر پارس نے اوپر سے جھانکا

''ارے دیکھ ناں اس معصوم کو۔ صبح سے تڑپ رہا ہے۔ بس روئے جا رہا ہے۔ ایک بوند دودھ کی حلق سے نہیں اتری اس کی''۔

''ہاں تو حکیم کے پاس جاؤ، یہاں کیوں لائی ہو''۔ سکینہ نے بھی سختی سے جواب دیا

''نہیں نہیں۔ اس نے تیزی سے سر ادھر ادھر انکار میں ہلایا۔ مجھے یقین ہے اسے نظر لگی ہے۔ آخر کو لاڈلا پوتا ہے میرا، جلنے والے ہزار''۔ وہ اترا کر بولی

''پارس نہ تو کوئی حکیم ہے نہ مولوی، وہ کیا جانے اسے کیا ہوا ہے۔ جاؤ اسے بڑے حکیم کو دکھاؤ''۔

''مجھے تو ڈر ہے کہیں کوئی ہوائی نظر نہ ہو''۔ اس عورت نے پورے وثوق سے کہا

''ہاں ہاں، جن بھوتوں کو اور کوئی کام تھوڑی ہے۔ بس تیرے پوتے پر نظر جمائے بیٹھے رہتے ہیں''۔ سکینہ اسے جھڑکتے ہوئے تقریباً باہر دھکیلتے ہوئے بولے جا رہی تھی۔

مگر اس نے بھی پارس سے ملنے کی ضد پکڑ لی تھی۔ ''اے ہاں کلثوم کا بھوت بھی تو اتارا تھا اس نے۔ اوتو بس جلدی سے پارس کو بلا دے، وہ اس کی نظر اُتار دے گی تو یہ صحیح ہو جائے گا''۔ وہ عورت ایک ہی سانس میں بولتی چلی گئی۔

کلثوم جو پارس کے ساتھ چھت سے یہ تماشہ دیکھ رہی تھی اپنا نام سن کر جلدی سے پیچھے ہو گئی

''پارس..... پارس''۔ اس عورت کی آواز اور تیز ہو گئی ساتھ ساتھ بچے کے رونے میں بھی بیقراری بڑھ گئی تھی۔ پارس سے برداشت نہ ہوا۔ وہ تیزی سے نیچے اتر آئی۔ مگر کلثوم وہیں دبکی بیٹھی رہی۔

اسے سامنے دیکھ کر عورت سکینہ کو سامنے سے ہٹاتے ہوئے جلدی سے آگے بڑھی، "پارس پارس دیکھ نہ میرا پوتا کیسے رورہا ہے اس پر زرا دم تو کردے"۔ وہ منمنائی

"خالہ.... آپ اسے بڑے حکیم صاحب کے پاس لے جایئے وہ اس کا علاج بہتر طور پر کریں گے"۔ پارس نے سکینہ کے موڈ کا اندازہ کرتے ہوئے اسے ٹالنے کی کوشش کی۔

مگر اس عورت نے بچے کو پارس کی گود میں ڈال دیا۔ بچہ سچ مچ تکلیف میں تھا۔ وہ بری طرح بلک بلک کر رو رہا تھا۔ پارس سے رہا نہ گیا وہ اسے گود میں لے کر پچکارنے لگی اور پھر یہ اس کی محبت کی گرمی تھی یا پھر ایسا ہونا رب کو مقصود تھا وہ روتا بلکتا بچہ زرا دیر میں چپ ہو گیا۔

وہ عورت لہک کر اپنی بہو سے بولی، "دیکھا میں نہ کہتی تھی یہ بڑی اللہ والی ہے۔ یہ جو کہتی ہے ہو جاتا ہے"۔

کیسی باتیں کرتی ہیں خالہ.... ہوتا تو بس وہی ہے جو اللہ چاہتا ہے۔ میں بھی عام سی بندی ہوں آپ کے جیسی...."وہ سمجھانے والے انداز میں بولی

"اچھا بتا... کیا میں کل پھر آجاؤں"۔ اس عورت نے اس کی بات نہ سمجھتے ہوئے انتہائی میٹھے لہجہ میں کہا۔

""جی! آپ کا اپنا گھر ہے ضرور آیئے گا"۔ پارس نے بھی سادہ سا جواب دے دیا "مگر آپ اسے بڑے حکیم صاحب کو ضرور دکھایئے گا۔ پارس نے ایک بار پھر نصیحت کی"۔

"ہاں ہاں ضرور"۔ عورت نے جلدی سے بچے کو گود میں لیا

"میں چلتی ہوں پھر آؤں گی۔ تُو ضرور اسے ٹھیک کر دینا"۔ عورت کے انداز میں پارس کے لئے اعتقاد جھلک رہا تھا۔

" اللہ تمہارا بھلا کرے"، وہ اسے دعائیں دیتی چلی گئی۔

پارس دروازہ بند کر کے پلٹی تو سکینہ اسے گھور رہی تھی۔ پارس نے نظریں جھکالیں

کلثوم یہ نظارہ اوپر سے دیکھ رہی تھی۔ اب اس سے بھی صبر نہیں ہو رہا تھا۔ اس کا دل چاہا کہ وہ بھی اپنا مدعا جلد سے جلد بیان کرے، وہ تیزی سے نیچے اُتر آئی۔

پارس نے اسے بہت غور سے دیکھا۔ کلثوم کی آنکھوں کی چمک بہت کچھ کہہ رہی تھی۔

پارس نے کچھ کہے بغیر صحن کے کچے فرش پر پانی چھڑکنا شروع کر دیا

وہ بڑے انہماک سے زمین لیپ لے رہی تھی۔

گیلی مٹی کی بھینی خوشبو جیسے روح میں اتر رہی تھی

سکینہ وہیں چارپائی پر لیٹ گئی تھی۔ وہ دھیرے دھیرے خود کو پنکھا جھل رہی تھی مگر اس کی نگاہیں آسمان پر ٹکی تھیں۔ جہاں بادلوں کا ڈیرا تھا مگر برسنے کوئی بھی تیار نہ تھا۔

"لا میں تیری مدد کروں"۔ کلثوم نے تھوڑی سی چکنی مٹی ہاتھ میں لے لی۔

"پر میں تمہاری کوئی مدد نہیں کر پاؤں گی"۔ پارس دھیرے سے بولی۔ وہ اس کا مدعا سمجھ چکی تھی

"تو پھر حالِ دل کس سے کہوں"۔ اس نے

سسکی لی۔

"باجی.....! تُو رب کو اپنے دل کا حال سنایا کر۔رب سے باتیں کیا کر" ۔پارس ایک ترنگ میں کہہ گئی۔

"ہائے ہائے توبہ کر "۔ کلثوم نے خوف سے جلدی جلدی اپنے کانوں کو پکڑلیا۔

"کیاہوا"۔پارس نے اسے حیرت سے دیکھا

"توبہ کر پارس، رب سے بھی کوئی باتیں کرتا ہے۔

سکینہ یہ گفتگو سن کر اٹھ کر بیٹھ گئی۔اس نے کلثوم کو گھورا۔

"اری لڑکی.....! تُو اپنے گھر کیوں نہیں جاتی۔ اتنی دیر تک یہاں رہے گی تو تیری ماں اور باپ شور مچاتے چلے آئیں گے"۔سکینہ نے اسے ڈرانے کی کوشش کی۔

"آنے دو انہیں.... دیکھ لوں گی۔ یہاں سے اب کوئی بھوت بھی نہیں نکال سکتا"۔ کلثوم دلیری سے بولی۔

سکینہ کو اندازہ تھا یہ اعتماد آج کے واقعہ کا نتیجہ ہے۔

"نہیں بی بی.....! ہوش میں آجاؤ۔ میں پارس کو اب کسی معاملے میں نہیں کودنے دوں گی۔یہ میرا حکم ہے اس کے لئے"۔سکینہ سختی سے بولی:

سکینہ کے غصے پر ایک دم سے خاموشی چھاگئی۔

کلثوم پارس کو تکنے لگی۔

پارس کی نظریں جھکی ہوئیں تھی وہ ابھی بھی لپائی میں مصروف تھی۔

کلثوم نے دیکھا کہ پارس نے گیلی مٹی کو ہاتھ میں لے کر ایک گولا سا بنالیا تھا۔وہ غور سے دیکھنے لگی۔

تھوڑی ہی دیر میں ایک چھوٹی سی مورت تیار تھی۔

کیا کہہ رہی ہے، پارس نے اس مورت کا منہ اپنے کان سے قریب کر لیا جیسے کچھ سن رہی ہو۔

کلثوم کی آنکھیں پھٹ گئیں۔ سکینہ بھی اس کی یہ حرکت خاموشی سی دیکھ رہی تھی

اچانک سے پارس اٹھ کر سکینہ کے پاس آگئی۔

"اماں اماں دیکھو.... تو یہ گڑیا کہتی ہے کہ اسے بھوک لگی ہے، کچھ کھانا چاہیئے"۔

سکینہ نے اسے گھورا۔پر کچھ نہ بولی سچ تو یہ تھا اسے کچھ سمجھ بھی نہ آیا کہ کیا کہے:

"کہیں اس میں بھی کوئی بات نہ چھپی ہو"۔پارس کی اکثر ایسی باتیں کسی اور ہی کیفیت میں ہوتی تھیں۔وہ دل ہی دل میں بڑبڑائی

"دیوانی تو نہیں ہوگئی" ۔اسے سر پر کھڑا دیکھ کر سکینہ تھوڑا سنبھل کر بولی "بھلا یہ مٹی کا پتلا بھی بولے گا تجھ سے"۔

"ہاں کہتا ہے کہ اسے بھوک لگی ہے"" ۔پارس ضدی بچوں کی طرح بولی

سکینہ کے دل میں آئی کہہ دے کہ "کفر مت بک "مگر وہ پارس کو ایسا کہہ نہ سکی۔

"بول نااماں کیا کروں"۔پارس پھر بولی۔

"دیوانی ہوگئی ہے تُو بھلا اس پتلے کی بھی کوئی مرضی" ۔وہ گڑبڑا گئی

"سچ کہتی ہے تُو...." پارس بردباری سے بولی

"ہاں تو اور کیا"۔سکینہ نے نظریں چرا لیں

"بتاناں کیا کروں...."

"ارے تونے بنایا تیری مرضی...."

پارس نے مٹی کا پتلا زمین پر دے مارا۔ چاروں اور مٹی پھیل گئی۔
"اگر مجھ میں رب کی مرضی نہیں تو میں اس مٹی کے ڈھیر سے زیادہ نہیں"۔
اس کی بات سن کر سکینہ نے اس کا چہرہ ہاتھوں میں لے کر قریب کر لیا۔
"آخر میں تیری ماں ہوں"۔ سکینہ نے جیسے اسے اپنا مقام یاد دلایا۔
پارس کے لبوں پر ایک ہلکی سی مسکراہٹ چمکی
"اماں مشکل تب ہوتی ہے جب ہم اپنی سوچ کسی پر لادتے ہیں۔ ہمیں تو بس اپنی بات ان کی سمجھ کے مطابق انہیں سمجھانی ہے۔ اب اگر وہ اپنی غرض کو بھی آتے ہیں تو آنے دیں"۔
"تو جو چاہے کہہ لے، چاہے جو کر لے۔ تو ان کے لئے دعا کر اور میں تیرے لئے دعا کروں گی"۔ سکینہ نے بڑھ کر پارس کا ماتھا چوم لیا۔
کلثوم کے لئے ماں کا یہ روپ بالکل نرالا تھا۔ اتنا عزم اتنا پیار۔ اس کے ذہن میں کنیز کا چہرہ گھوم گیا۔ اگر یہ حرکت میں نے کی ہوتی تو ماں اب تک تھپڑوں سے لال کر چکی ہوتی۔ کلثوم کی آنکھیں بھیگنے لگیں۔

❖❖❖

کلثوم گھر پہنچی تو دروازے پر ہی رک گئی۔ سامنے سے بانو باہر نکل رہی تھی۔ اس کا چہرہ غصے سے تمتما رہا تھا۔
"سلام چاچی...." غیر ارادی طور پر اس کی قاعدہ پر گرفت مظبوط کر ہوگئی جو اس نے پہلے ہی چادر میں چھپایا ہوا تھا۔
بانو نے نخوت سے اس کی طرف دیکھا اور جھٹکے سے باہر نکل گئی۔ وہ سنبھل سنبھل کر اندر داخل ہوئی۔
کنیز سینے پر ہاتھ مار مار کر رو رہی تھی اور مہرین اور صائمہ ڈری سہمی سی ماں کو پنکھا جھل رہی تھیں۔
کلثوم کو سامنے دیکھ کر کنیز میں جیسے جن گھس گیا۔
"کم بخت، جنم جلی.... چھپ چھپ کر جاتی اس کے گھر۔ کچھ خیال کر ہماری عزت کا۔ منحوس.... برادری میں ناک کٹادی"۔
"کیا ہوا.... ؟ میں نے ایسا کیا کیا"۔
"اری.... اب کہتی ہے کیا کیا۔ پہلے میکہ چھڑایا میرا اور اب سسرال میں بے عزتی کرا رہی ہے۔ بے حیا۔ بتا کیوں گئی تھی اس کے گھر...."
"میں تو بس، یہ...." وہ قاعدہ سامنے لاتے لاتے رک گئی
"اگر تو اس ڈائن سے ملی تو یہ رشتہ ہمیشہ کے لئے ختم.... سمجھی"۔ پیچھے سے بانو کی آواز آئی
"آخری بار سمجھانے واپس آئی ہوں، کسی غلط فہمی میں مت رہنا"۔ اس نے واپس آنے کا احسان جتایا....
"کسے ڈائن کہہ رہی ہو۔ چاچی!.... سکینہ خالہ کو یا اپنی بیٹی کو"۔ کلثوم ایک دم پلٹی۔
"نہیں جنا کسی بیٹی کو میں نے"۔ "میرے صرف تین بیٹے ہیں۔ وہ غرور سے بولی
"رسی جل گئی پر بل نہیں گیا تیرا چاچی"۔ کلثوم بولی۔
"بڑی غلطی ہوگئی چاچی تجھ سے بڑی غلطی ہوگئی۔ تو نے اپنے غرور میں اللہ کی بہت بڑی رحمت ٹھکرا دی"۔ کلثوم چیخی۔

"وہ سچ میں تیری بیٹی نہیں۔ سکینہ خالہ ہی اس کی ماں ہیں....."

"اری.... چپ کر کم بخت۔ کیوں پرائی کے لئے اپنی بہن کو اجاڑتی ہے"۔ کنیز نے ایک زور دار تھپڑ کلثوم کے منہ پر مارا۔

"نہیں اماں، جتنا چاہے مار لو۔ مگر میری بہن اس گھر میں نہیں جائے گی جہاں عورت کی کوئی قدر ہی نہیں"۔

"اری کیسی قدر....؟ بے وقوف۔ تجھے سرخاب کے پر بھی لگ جائیں تو تو پیر کی جوتی ہی رہے گی"۔

"تو کیا مردوں کے سرخاب کے پر ہوتے ہیں۔ میں نہیں ہوں کسی کے پیر کی جوتی....."

"چپ کر جا منحوس...." کنیز نے زبردستی اپنی بیٹی کا منہ دبالیا۔

"ہاہاہا.... دیکھو تو کیسی گز بھر کی زبان ہے۔ یہی سیکھا رہی ہے نا ڈائن تجھے"۔ بانو کی ہنسی زہر خند تھی۔

"نہ خود آباد ہوئی نہ بہن کو بسنے دے گی"۔ یہ سب اس بے حیا کا اثر ہے"۔ اس کے لفظوں کی چوٹ سیدھی دل پر لگی۔

"اسے بے حیا نہ بول چاچی۔ اللہ کی پیاری ہے وہ"۔

"ہائے ہائے میں مر جاواں"۔ اس نے سینے پر دو ہتھڑ مارے جیسے کوئی پہاڑ ٹوٹ پڑا۔ کنیز کے ہاتھ سے جوتی چھوٹ گئی۔ اس کا چہرہ خوف سے سفید پڑنے لگا۔

"اللہ معافی!.... دیکھو تو کیسا کفر بک رہی ہے"۔ بانو چلائی

اس نے باہر کی جانب منہ کرکے آواز لگائی۔

"ارے گاؤں والو! ذرا اس کی بات تو سنو۔ کیا کہہ رہی ہے یہ...."۔ بانو نے واویلا مچادیا۔

"کہتی ہے پارس اللہ کی پیاری ہے"۔

"توبہ توبہ.... جہنم میں جلے گی۔ اپنے ماں باپ کو بھی جلائے گی"۔ بانو کے شور سے ایک کھلبلی سی مچنے لگی تھی۔ کسی کو کچھ سمجھ آیا تو کسی کو کچھ۔

"چپ کر جا باجی۔ ہمیں ڈر لگ رہا ہے"۔ مہرین کے ٹھنڈے کپکپاتے ہاتھوں نے کلثوم کا ہاتھ پکڑ لیا۔ اس کے چہرے پر خوف تھا۔ جسم میں کپکپاہٹ اور آنکھوں میں التجا تھی

کلثوم نے اس کی طرف بے بسی دیکھا۔ چند لمحوں کے لئے اس کا دل بھی ڈرنے لگا۔

اس کے سامنے اس ننھی منی مہرین کا چہرہ گھومنے لگا جسے ہر وقت گود میں اٹھائے پھرتی تھی۔ بہت لاڈ ا بہت دلار سے پالا تھا۔ بڑی بہن سے زیادہ ایک ماں کی طرح اس کا خیال رکھا تھا۔

کلثوم کا سارا اعتماد ڈھیر ہونے لگا اس نے ایک گہری لمبی سانس کھینچی۔

"اب بول.... بتا گاؤں والوں کو۔ کیا کفر بک رہی تھی تو.... بانو نے جمع ہوئے چند لوگوں کے سامنے کلثوم کو طیش دلایا۔

"ہونہہ!...." اسے خاموش دیکھ کر بانو کی نخوت کی بھری ہونہہ سنائی دی

بات تو کھلنے ہی لگی تھی۔ اب کیا ڈرنا۔ کلثوم بانو کا تکبر سلگانے لگا اور پھر نہ جانے کیا ہوا۔ اس نے مہرین کا ہاتھ مضبوطی سے تھام لیا....

(جاری ہے)

❄

ذات کا محاسبہ

بانو قدسیہ

> Activity بہت اچھی چیز ہے لیکن کثیر المقاصد انسان اتنا ہی پراگندہ ہو جاتا ہے جس قدر ست الوجود کام سے نفرت کرنے والا ہوتی.....

کھلی گٹھڑی کی طرح وہ بکھرا رہتا تھا۔ اس نے کئی راتیں ہمسائے کے چھتنارے درخت کو کھڑکی میں سے دیکھ کر گزاری تھیں۔ ذیشان کو اس درخت کے پتے ڈالیاں چاندنی راتوں میں خاموش چمک کے ساتھ بہت پراسرار وحدت لگتی تھیں۔ وہ سوچتا کہ اتنے سارے پتوں کے باوجود درخت کی اکائی کیسے قائم رہتی ہے۔ اگر یہ پتے ڈالیوں سے علیحدہ ہو جائیں تو ان بکھرے پتوں کو کیسے سمیٹا جاسکتا ہے.....؟

تب تک اسے معلوم نہیں تھا کہ پتے درخت کے اپنے وجود سے پیدا ہونے والے تھے، اور وہ جن خواہشات کی وجہ سے بکھرا تھا وہ سب اس کے بیرون سے آئی تھیں۔

کبھی کبھی کار چلاتے ہوئے اسے احساس ہوتا کہ جس طرح جاپانی خودکشی کرتے ہیں اور ہاراکیری کرتے وقت اپنی کھوکھری کے ساتھ تمام انتڑیاں اور پیٹ کے عضلات نکال پھینکتے ہیں۔ ایسے ہی اس کے بھی کسی عمل سے اس کا انتر پیٹا بکھر گیا اور اب جلد اور پٹھوں کی وہ مضبوط ڈھال نہیں تھی جس میں اس کے بکھرے ہوئے وجود کو منڈھا جاتا۔

اس بات کا ایک بار اسے ہلکا سا خیال ان چھ ماہ کی چھٹیوں میں آیا تھا۔ جب اس نے ایف اے کا امتحان دے کر بی اے کے داخلے سے پہلے اپنے لیے بہت لمبے چوڑے پلان بنائے تھے۔ صبح سوئمنگ پھر ورزش پھر گٹار کے سبق شام کو فرنچ کی کلاسیں رائٹنگ وغیرہ تمام دوستوں کے ساتھ فرداً فرداً سچ کا رشتہ ماں باپ کی عزت، بہن بھائیوں سے محبت رشتہ داروں کا پاس....

ایف اے کے امتحانوں سے پہلے اسے نہ دوسروں سے اتنی توقعات تھیں نہ ہی وہ اپنے وجود کو اس قدر گانٹھ

کر رکھتا تھا۔ لیکن امتحانوں کے دنوں میں اس نے بڑی محنت کی۔ پرچے اچھے ہوئے اور پہلی بار اسے احساس ہوا کہ وہ اپنی ذات کا محاسبہ اور مواخذہ کیے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ محاسبہ چاہے کسی غیر کا ہو یا اپنا ہو ہمیشہ کڑا ہوتا ہے۔ اس میں چوّنی دوّنی کی چھوٹ نہیں ملتی۔

اس محاسبے تلے وہ بہت جلد کثیر المقاصد ہوتا چلا گیا لیکن الف اے پاس تھا اس لیے اسے علم نہ ہو سکا کہ فوارے کی طرح وہ بہت سے چھیدوں میں سے نکل کر پھوار تو بن سکتا ہے۔ آبشار کی صورت اختیار نہیں کر سکتا۔ جب تمام تجارتوں کا گیدڑ بننے کی خاطر اسے اپنا سونا، کھانا پینا آرام گپ بازی ترک کرنا پڑتی تو اندر عاجز آجانے کا خیال ابھرتا۔ اسے لگتا جیسے وہ کسی مبہم سے عارضے میں مبتلا ہے۔ لیکن اس نے اپنے آپ سے ایسی توقعات وابستہ کر رکھی تھیں، کہ اپنے بنائے ہوئے ضابطے سے باہر نکلنا اس کے بس کی بات بھی نہ تھی۔

ایک روز وہ الکٹرونک کی ہابی میں مشغول اپنے ارد گرد بہت سے سرکٹوں کے کاغذ چیپیں تاریں گتے کا دیا پھیلائے بیٹھا تھا کہ ماموں آگئے۔ ماموں خوش زبان، متوسط طبقے کے کچھ بے فکرے کچھ ذمہ دار آدمی تھے۔ انہوں نے اپنی کائنات اس قدر نہیں پھیلا رکھی تھی کہ اس کے نیچے انہیں خوف آنے لگے۔

"مچھلی کا شکار کھیلنے جا رہے ہیں، چلوگے....؟"

"کہاں ماموں.... میں یہ چھوٹا سا سرکٹ مکمل کر لوں۔"

ماموں آرام سے کرسی میں بیٹھ گئے۔

"ذیشان"

"جی ماموں"

"تم بہت اچھے آدمی ہو۔"

"تھینک یو ماموں۔"

"باوجود کہ تمہارے ابو امی نے تم پر زیادہ توجہ نہیں دی تم میں ایک اچھے انسان بننے کی تمام خوبیاں اور خرابیاں موجود ہیں۔"...... "بات یہ ہے بیٹا کہ Activity بہت اچھی چیز ہے لیکن کثیر المقاصد انسان اتنا ہی پراگندہ ہو جاتا ہے جس قدر سست الوجود کام سے نفرت کرنے والا پوستی..... اپنے آپ کو کہیں دھجیوں میں نہ بانٹ دینا.... سالم رہنا.... سالم۔"

وہ ماموں کی بات بالکل نہ سمجھتا تھا۔ پھر بھی اس نے سوال کیا۔ "وہ کیسے ماموں.... آج کی زندگی میں سالم کیسے رہا جا سکتا ہے....؟"

"بس خواہشات کا جنگل نہ پالو.... آرزو کا ایک پودا ہو تو آدمی منزل تک پہنچتا ہے، اور بکھرتا بھی نہیں۔"

ذیشان چونکہ گوشت پوست کا بنا ہوا انسان تھا اور انسان جو بھی سیکھتا ہے یا تو ذاتی لگن سے سیکھتا ہے یا اپنے تجربے کی روشنی میں خوف سے سیکھتا ہے، اس لیے تجربے کی کمی کے باعث ذیشان کو ماموں کی باتیں کتابی لگیں۔ پھر یہ بات بھی تھی کہ ماموں متوسط طبقے کا آدمی تھا۔ اس کی قمیض کے کالر پر ہلکی سی میل ہوتی، ماموں کا رہن سہن معمولی تھا۔ ایسے لوگوں کی باتیں سنی تو جا سکتی ہیں لیکن ان کی سچائی پر عمل نہیں کیا جا سکتا۔

ذیشان کے لیے زندگی ایک دوڑ کی شکل اختیار

کرتی گئی۔ ایسی دوڑ جو سیدھی نہیں تھی۔ کئی راستوں کئی پگڈنڈیوں کی سرنگوں میں سے ہو کر نکلتی تھی۔ اپنی دستار بندی میں وہ اتنا مشغول تھا کہ اسے علم نہ ہو سکا، کہ کب اس نے اکونومکس کا ایم اے کرلیا۔ کس وقت وہ اعلیٰ قسم کا ڈی بیٹر بھی ہو گیا۔ اسے ڈراموں میں بھی ٹرافیاں مل گئیں۔ فوٹوگرافی کے مقابلوں میں بھی اس کی تصویروں کو انعام ملنے لگا۔ کھیلوں میں بھی اس کا نام بولنے لگا۔ مختلف رسالوں میں اس کی غزلیں بھی چھپ چھپا کر قابل ذکر کہلانے لگیں۔ دو ایک اخباروں میں خصوصی نمائندہ بنے رہنے کی وجہ سے اس کی جنرل نالج شہری واقعات کے متعلق بہت بھرپور ہوگئی۔

اس کے ساتھ ساتھ ان چار سالوں میں اس نے تین چار پورے ادھورے عشق بھی کیے۔ ان محبتوں کا اس کی ذات پر گھمبیر اثر نہ ہو سکا۔ کیونکہ جن لڑکیوں سے اس نے محبت کی تھی۔ ان کے بھی عشق کے علاوہ کئی مشاغل تھے۔ وہ بھی کثیر المقاصد تھیں، اور پرانے زمانے کی محبوباؤں کی طرح نہ تو ہار سنگھار ہی کو اپنا شعار سمجھتی تھیں نہ ہی انوانئی کھٹوائی لے کر پڑی رہتی تھیں.... انہیں بھی کالج جانا ہوتا۔ شاپنگ کے لیے وقت نکالنا پڑتا۔ بیوٹی پارلروں سے فیشن کرانے ہوتے۔ سہیلیوں، مرجانیوں کا دل رکھنے کو لمبے لمبے فون کرنے ہوتے۔ پھر سوشل لائف تھی۔ کچھ ان کے والدین کی کچھ ان کی اپنی.... کچھ Career خواب تھے شادی کے کچھ خواب تھے کے.... ان لڑکیوں کے ساتھ جو معاشقے ہوئے.... ان میں زیادہ وقت فون پر گزارا یا پھر اچھے ہوٹلوں میں جہاں زبان کے لطف کے ساتھ ساتھ اچھی خوشبوؤں، خوبصورت لباسوں کی چمک کے ارد گرد روشنیوں میں ایک دوسرے کے ٹیسٹ پر اعتراضات کے ساتھ ساتھ لڑائیاں بھی ہوئیں۔ اچھی پیاری پیاری باتیں بھی کی گئیں اور آخر میں دوستوں کی طرح ایک دوسرے کو الوداع بھی کہا گیا۔

"بس خواہشات کا جنگل نہ پالو.... آرزو کا ایک پودا ہو تو آدمی منزل تک پہنچتا ہے، اور بکھرتا بھی نہیں۔"

یہ شکم سیر قسم کے عشق نہیں تھے جو دکھ یا سکھ کی آخری سرحدوں کو چھوا کرتے ہیں۔ یہ نورا کشتی سے مشابہہ تھے کہ خوب دھپ دھپیا کے بعد اکھاڑے سے بریف میں پسینے میں تر اور نقلی زخموں سے چور نکلے اور اپنے اپنے راستے پر یوں چل دیے جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو۔

ان ہی دنوں جب اس کی شادی کی باتیں کامن ٹاپک تھیں۔ رشتے بھی آرہے تھے اور افیئر بھی چل رہے تھے، اس کی پھوپھی زاد کا رشتہ بھی آیا۔ پھوپھی عرصہ سے غیر تھیں۔ وہ اپنے سسرال میں رچ بس گئی تھیں لیکن ذیشان کی لیاقتوں کے شہرے سن کر وہ بھی امیدوار تھیں کہ ان کی آراء کا کچھ جوڑ توڑ ذیشان سے ہو جائے۔ نام تو پھوپھی زاد کا پتہ نہیں نسرین آراء یا شمیم آراء یا جہاں آراء تھا لیکن بلاتے سبھی اسے آراء تھے۔ ذیشان کو یہ دھان پان سی لڑکی شروع سے ہی لکڑی چیرنے والا آرا ہی لگی۔

آراء بالکل ماڈرن تھی۔ سطحی طور پر دلچسپ اور

اندر سے ٹھس سی لڑکی تھی۔ وہ میک اپ، کپڑے، بی اے کی ڈگری، بیوٹی پارلر، وی سی آر پر دیکھی ہوئی فلموں کا ملغوبہ تھی۔ دو چار ملاقاتوں کے بعد کھلتا کہ اس کی پسند نہ پسند کچھ ذاتی نہ تھی۔ بلکہ فلم ایکٹرسوں، شاعروں، ادیبوں اور کرکٹروں کے انٹرویو پڑھ پڑھ کر مرتب کی گئی تھی۔ ایسے ہی اس کے کچھ نظریات تھے جو ہرگز کسی ذاتی کاوش یا تدبر کا نتیجہ نہ تھے بلکہ بڑوں کی محفلوں میں بیٹھ بیٹھ کر اخذ کیے گئے تھے... وہ دیکھنے سننے اور چاہنے میں بڑی جاذب تھی۔ لیکن کچھ ملاقاتوں کے بعد اس روغنی ہانڈی کا اصلی پن ظاہر ہونے لگتا اور لوگ اسے پریشر ککر کے زمانے میں بالکل ویسے ہی بھولتے جیسے وہ روغنی ہانڈی کو بھولتے ہیں۔

ذیشان کو آراء میں واقعی کوئی دلچسپی نہ تھی لیکن کچھ ملاقاتیں دلچسپ رہیں اور پھر بخار ٹوٹ گیا۔ ان ہی دنوں وہ دو چار نوکریوں کے لیے بھی کوشش کر رہا تھا۔ ابا جی کی وہ زمین جو واہگے کے قریب تھی اس کی دیکھ بھال بھی اس کی ذمہ داری تھی۔ پھر دو لڑکیاں اور بھی تھیں جن کو کبھی کبھی ڈرائیو پر لے جانا، ہوٹل میں ٹریٹ دینا اس کا سر درد تھا۔

ان مشاغل کے علاوہ اس کی امی کی صحت بھی گر رہی تھی اور انہیں جملہ ڈاکٹروں کو دکھانا، دوائیاں لانا، ٹسٹ ایکس رے کرانا، امی کی دلجوئی اور رشتہ دار خواتین کو بیماری کی تفصیلات مہیا کرنا۔ اس کے مشاغل تھے۔ ان مشاغل کے علاوہ اسے وی سی آر پر فلمیں دیکھنے کا بھی بہت شوق تھا۔ کرکٹ میچ اور وڈیو فلموں کو دیکھنے کے لیے جب اسے وقت نکالنا پڑتا تو کبھی کبھی بڑی الجھن کا سامنا ہوتا۔

ایسے ہی وقت میں جب وہ وی سی آر پر ایک دھماکے دار مار دھاڑ کی فلم دیکھ رہا تھا اور اس کی امی نے فون پر اپنی نند کو جواب دے دیا تھا تو آراء ان کے گھر آئی۔ ذیشان کی تمام تر توجہ اس وقت فلم میں تھی، لیکن آراء روئی ہوئی لگتی تھی۔ وہ اس کے پاس آکر صوفے پر بیٹھ گئی اور چپ چاپ مار دھاڑ کی فلمیں دیکھنے لگی۔

ذیشان کو معلوم نہیں تھا کہ اس کی امی اس رشتے کے لیے انکار کر چکی ہیں۔ اگر اسے معلوم بھی ہوتا تو بھی کچھ اتنی زیادہ حسرت اس کے دل میں نہ پاتی وہ کبھی کبھی تکلف کے ساتھ آراء کو مسکرا کر دیکھ لیتا اور پھر فلم دیکھنے میں مشغول ہو جاتا۔ آراء کی حالت اس سے مختلف تھی، وہ اندر ہی اندر کچھ جملے بنا سنوار رہی تھی۔ کچھ پوچھنا چاہ رہی تھی۔ کچھ بتانے پر آمادہ تھی۔ جب فلم میں وقفے کے بعد چند اشتہار آنے شروع ہو گئے، تو ذیشان نے فراغ دلی سے پوچھا۔

"کیا حال ہیں....؟"

"آپ کو معلوم ہو گا۔ کیا حال ہو سکتے ہیں....؟"

"کیوں خیر تو ہے بڑی مایوس سی لگتی ہو۔"

آراء کی جانب سے بڑا لمبا وقفہ خاموشی کا آگیا۔ جس وقفے میں ذیشان نے اپنے اندر ہی اندر آنے والے چار گھنٹوں کا پروگرام مرتب کیا اور وہ روٹ بنایا جس پر کار لے جانے سے اسے دوہرے تہرے پھیرے پڑنے کا احتمال نہ تھا۔

"مامی جی نے تو انکار کر دیا ہے آج صبح....؟"

وہ چند لمحے سمجھ نہ سکا کہ کس لیے کس کو اور کس بات سے مامی جی نے انکار کیا ہے۔

"آپ کو تو شاید کچھ فرق نہ پڑے....؟"

اب بات کچھ کچھ اس کی سمجھ میں آنے لگی۔

"آراء.... دیکھو میں تم سے جھوٹ نہیں بولوں گا.... یہ بہتر ہے کہ اب میں تمہیں چھوٹا سا زخم دوں بہ نسبت یہ کہ بعد.... میں تمہیں ساری عمر تکلیف دیتا رہوں۔ ابھی میں Settle ہونا نہیں چاہتا۔ میں ابھی طے نہیں کر سکا کہ میں کیا کرنا چاہتا ہوں، کدھر اور کس کے ساتھ جانا چاہتا ہوں۔"

آراء یقیناً ایک ماڈرن لڑکی تھی۔ لیکن ماڈرن لڑکیوں کے بھی کئی گریڈ ہوتے ہیں اور اس کا گریڈ چپراسیوں کا سا تھا جو انکار سن کر زیادہ اصرار نہیں کر سکتے، وہ اٹھی اور دروازے کی طرف بڑھنے لگی۔

پھر اس نے دو قدم ذیشان کی جانب بڑھائے اور کہا۔

"ذیشان.... تمہاری Activities زیادہ ہیں۔ اتنے مشاغل ہوں تو آدمی بٹا رہتا ہے۔ کبھی کبھی خالی بیٹھ کر اپنے ساتھ بھی وقت گزارہ کرو.... کافی دھند چھٹ جاتی ہے، اور دور تک نظر آنے لگتا ہے۔ پھر فیصلے اپنے بھی ہوتے ہیں اور آسان بھی"....

ذیشان نے آراء کی بات پر کوئی توجہ نہ دی۔ کیونکہ اسے معلوم تھا کہ آراء زیادہ تر باتیں نامور ادیبوں کے اقتباسات یاد کر کے کرتی ہے۔

آراء اس کی زندگی سے نکل گئی۔ غالباً وہ کبھی آئی ہی نہ تھی۔ اس کے بعد اس کی شادی ہو گئی اور شادی کے بعد مشاغل میں اور اضافہ ہو گیا۔

اس کی بیوی ایک کھاتے پیتے گھرانے کی خودساختہ لاڈلی تھی۔ وہ بھی ایک متمول خاندان کا پڑھا لکھا خوبصورت فرد تھا۔

کبھی سسر کی گاڑی کبھی باپ کی کار کبھی اپنی کبھی بیوی عاتکہ کی گاڑی میں کئی جگہوں پر جانا پڑتا۔ کہیں کام کہیں تفریح.... لیکن ہل جل آنا جانا سمیٹنا پھیلانا اس قدر تھا کہ فرصت کے لمحات سکڑتے گئے اور وہ اپنے آپ سے کبھی نہ مل سکا۔

ایک بات طے پا گئی کہ پاکستان میں رہ کر خاطر خواہ ترقی نہیں ہو سکتی۔ یہاں وسائل مواقع کی بڑی کمی ہے، یہ نہیں کہ ذیشان کو مالی طور پر کسی ترقی کی ضرورت تھی۔ لیکن زندگی جمود کا نام بھی تو نہیں ہو سکتا۔

پاکستان میں ذیشان اور عاتکہ کی زندگی ایک روٹین کا شکار ہو چکی تھی، اور اتنے سارے مشاغل کی پیروی نے انہیں چڑچڑی بلی کی طرح ہر کھمبے کو نوچنا سکھا دیا تھا۔

جب بھی انہیں فرصت کا کچھ وقت ملتا۔ وہ ایک دوسرے سے کسی نہ کسی طور کی شکایت ہی کرتے۔ کبھی تمام الجھنوں کی وجہ یہ تھی کہ پاکستان میں ٹریفک ٹھیک نہیں۔ یہاں کا تعلیمی نظام پسماندہ ہے۔ تمام سسٹم کام نہیں کرتے۔ وقت بہت ضائع ہوتا ہے۔ پھر خاندان والے بے جا.... مداخلت کرتے ہیں۔ شخصی آزادی کا نام و نشان نہیں نہیں۔ دوست ریاکار منافق ہیں۔ اصلی رشتوں کی پہچان گم ہو گئی ہے۔ نقلی رشتے بہت زیادہ ہیں۔

دفتروں میں گپ بازی فائل سسٹم بہت زیادہ ہے۔ بیوروکریٹ کی سرداری ہے۔ ماں باپ مشفق کم ہیں۔ مطالباتی زیادہ ہیں۔ بہن بھائیوں کی اپنی اپنی دلچسپیاں ہیں۔ وہ اپنے اپنے مدار پر ہیں۔ غرضیکہ جب ذیشان اور عاتکہ کو پاکستان سے اور پاکستان میں بسنے والوں سے اتنی شکایات ہو گئیں کہ انہیں ان

شکایات کا کوئی حل نہ مل سکا تو انہوں نے اپنی بے قراری کا حل صرف یہی سوچا کہ وہ لندن چلے جائیں اور وہاں قسمت آزمائیں۔

لندن جانے سے پہلے ایک روز وہ پھوپھی جان سے ملنے بھی گیا۔ آراء ایک کند قینچی سے گلاب کے پھول کاٹ کر اپنی ٹوکری میں ڈال رہی تھی۔ وہ ذیشان سے ایسے ملی جیسے ان دونوں کے درمیان کبھی کچھ تھا ہی نہیں۔ لیکن جب ذیشان چلنے لگا تو آراء کچھ چپ سی ہوگئی۔

''واپس کب آؤگے....؟''

''بس آتا جاتا رہوں گا....؟''

''اچھا....؟'' آراء نے سوالیہ نظروں کے ساتھ پوچھا۔

''بھئی آتا جاتا رہوں گا، یہ بھی کوئی پوچھنے والی بات ہے۔ امی ابو سے تو ملنے آؤں گا ہی۔''

''کبھی کبھی اپنے آپ سے بھی مل لینا ذیشان.... تنہائی میں.... جو شخص اپنے ساتھ نہیں رہ سکتا وہ کسی کے ساتھ بھی نہیں رہ سکتا۔''

ذیشان نے آراء کی طرف دیکھا۔ وہ جانتا تھا کہ آراء ایسی باتیں اقتباسات سے اخذ کرکے بولا کرتی تھی، اس لیے اس نے جب آراء کو خدا حافظ کہا تو ساتھ ہی آراء کی بات کو بھی بھلادیا۔

اس کے بعد پورے بیس سال سے اس کی ملاقات اپنے آپ سے نہ ہوسکی۔

لندن کی زندگی میں مشاغل اور بھی گونا گوں ہوگئے۔ پاکستان میں مالی، باورچی، دھوبی، جمعدارنی ایسے بہت سے وافر لوگ موجود تھے جو اس کی گھریلو زندگی کو سہل بناتے تھے۔ لندن میں یہ گھریلو کام بھی ان دونوں پر آن پڑے۔ عاتکہ اور وہ دونوں کام کرتے تھے۔ دونوں مل کر کھانا پکاتے تھے۔ دونوں مل کر صفائی کرتے تھے۔ دونوں مل کر بچے پالتے تھے۔ دونوں تمام چھٹیاں یورپ میں گزارتے تھے۔ چھٹیوں کا پروگرام بنانا.... سستے ٹکٹوں کی تلاش، سستے ہوٹلوں کا سراغ ان گنت مصروفیات.... تھیں۔

گھر سے کام.... کام سے گھر.... پھر گھر پر گھریلو کام.... اس کی زندگی مکمل طور پر اپنی ضروریات اپنے پیشے کی ضروریات اپنے خاندان کی کفالت کی نذر ہوگئیں، اور بیس سال بعد اسے پتہ چلا کہ وہ اندر سے بکھر چکا ہے۔ تب اس نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنے دونوں بیٹوں کو لے کر واپس پاکستان چلا جائے گا۔

عاتکہ اس تبدیلی پر رضامند نہ تھی۔ وہ ایک کھاتے پیتے گھرانے کی لڑکی تھی۔ پاکستان میں اسے اپنے ہاتھ سے اپنے ذاتی کام کرنے کی بھی عادت نہ تھی۔ مغرب میں رہنا اس نے اس لیے پسند کیا تھا کہ یہاں ذیشان اس کا گھریلو ملازم تھا۔ وہی Groceries لاتا۔ کار چلاتا۔ تمام بل ادا کرتا۔ چونکہ ان کے فلیٹ میں لفٹ عموماً خراب رہتی تھی اس لیے تیسری منزل پر تمام بھاری سامان اٹھا کر لے جانا بھی ذیشان کی شاندار ڈیوٹی تھی۔ مغرب میں کھاتے پیتے گھرانوں کے ایسے لڑکوں کے لیے مشکل زندگی تھی جو عیاش نہ تھے۔ پاکستان میں کوٹھی کار ملازم تمام چیزیں مہیا تھیں اور ان کے لیے کوئی جدوجہد یا تگ ودو.... کرنا نہ پڑتی تھی۔

ذیشان کے لیے مغرب کی زندگی ایک بڑی بیکار جدوجہد کا نام تھا۔ لمبی روٹین جس میں چھٹیاں بھی معمولات کے تحت آتیں۔ لیکن عاتکہ پاکستان واپس نہ جانا چاہتی تھی۔ وہ مغربی طرز معاشرت میں اپنے لیے ایک چھوٹی سی آزادی، ایک چھوٹا سا مقام حاصل کرچکی تھی۔ اس مقام اور آزادی کے لیے اسے بہت محنت کرنا پڑتی تھی لیکن وہ واپس جانا نہیں چاہتی تھی۔

جب ذیشان نے فیصلہ کرلیا کہ وہ پاکستان واپس جاکر بزنس کے امکانات دیکھے تو عاتکہ اور بچے پیچھے رہ گئے اور اس سفر کے دوران اسے دوبئی کے ایئرپورٹ پر آراء ملی وہ ان بیس سالوں میں بھاری ہوگئی تھی۔ لیکن اس کے چہرے پر بڑی شانتی تھی۔ اس کی آنکھوں میں کسی قسم کے گلے یا شکایتیں نہ تھیں۔ وہ دونوں ڈیوٹی فری شاپ پر سینٹ دیکھ رہے تھے جب اچانک ان کی نظریں ملیں۔

''آراء تم آراء''

''ہائے ذیشان تم تو موٹے ہورہے ہو۔ اور بال بھی گہرے کرلیے ہیں۔''

بڑی مدت کے بعد ملنے سے جو تپاک کی فضا پیدا ہوئی تھی اس کے تحت وہ دونوں لاؤنج میں ان ڈور پلانٹز میں گھری ایک بنچ پر بیٹھ گئے۔

''کہاں جارہی ہو....؟''

''امریکہ.... اور تم ذیشان....؟''

''میں وطن.... پاکستان۔''

''امریکہ میں رہتی ہو....؟'' بڑی لمبی خاموشی کے بعد ذیشان نے سوال کیا۔ اسے کچھ دھندلا سا یاد تھا کہ آراء کا شوہر شکاگو میں کیش اینڈ کیری کی بزنس کرتا ہے۔

''ہاں''

''خوش ہو....؟'' امریکہ میں۔

''ہاں.... جس قدر خوشی ممکن ہے۔'' آراء نے آہستہ سے کہا اور پھر چند ثانیے رک کر بولی۔

''اور تم.... تم خوش ہو لندن میں....؟''

''پتہ نہیں.... میں کچھ کہہ نہیں سکتا.... مجھے لگتا ہے جیسے میری زندگی روٹین کی نذر ہوگئی ہے۔ چھوٹی چھوٹی دھجیوں میں بکھر گئی ہے۔ اچھا کھانا صاف ستھرے گھر میں رہنا اچھے بازاروں میں گھومنا.... ہر وقت صفائی کا خیال رکھنا.... زندگی کیا یہی کچھ ہے....؟ اس کے کیا یہی معنی ہیں....؟''

آراء مسکراتی رہی۔

''عاتکہ بھی کام ہی کرتی رہی ہے۔ میں بھی الجھ ہی رہا ہوں، کاموں میں حالانکہ اپنے وطن میں ہمیں سب کچھ میسر تھا.... اور اس کے بدلے مجھے کیا ملا ہے۔ اونچا معیار زندگی....؟ لیکن معیار زندگی ہے کیا چیز....؟ اور جو کچھ مجھے ملا ہے۔ اس کے عوض میں اندر اس قدر کیوں بکھر گیا ہوں آراء.... تم نے بھی تو ساری عمر امریکہ میں گزاری ہے کیا تم بھی اپنی زندگی کو اتنا بے معنی سمجھتی ہو، کیا تم بھی بکھری ہو اندر سے۔''

''نہیں۔''

''پر میں.... میں کیوں اتنا کھوکھلا ہوگیا ہوں۔''

''اس لیے کہ تم کثیر المقاصد تھے ذیشان.... ایک وقت میں کئی آرزوئیں پال کر جینے والا ٹوٹے گا نہیں تو اور کیا ہوگا۔''

''اور تم....؟ تم بھی تو اس بیہودہ دور کی پیداوار

ہو، تم نے اپنے آپ کو کیسے بچایا۔"

"اندر والے کو تو اندر ہی سے بچایا جاسکتا ہے، ذیشان۔"

"پر کیسے....؟ کیسے....؟"

"میں نے ساری عمر ایک ارمان پالا.... اور اندر صرف اس کو سینچا اس کی خاطر جیتی رہی.... باقی ساری Activities تو فروعی تھی.... جب خواہش ایک ہو.... اور اس کی سمت دیکھتے رہیں، تو باقی بھاگ دوڑ اندر اثر نہیں کرتی۔"

"وہ ارمان....؟ پورا ہو گیا تمہارا....؟"

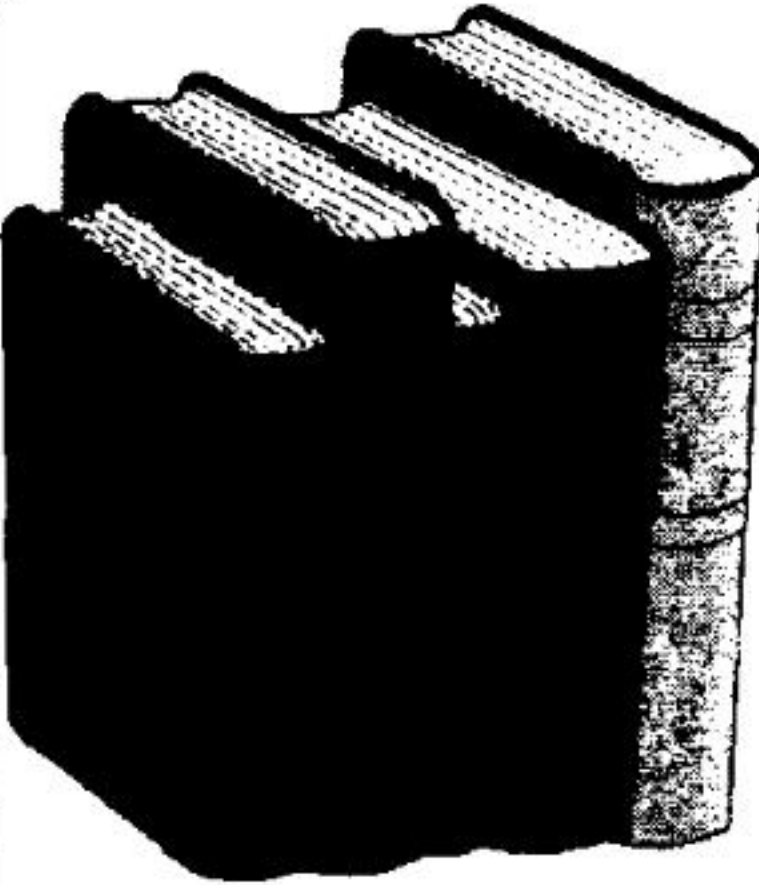
"نہیں.... لیکن خواہش پوری ہو نہ ہو یہ ضروری نہیں ہے۔ خواہش ایک ہی رہے.... ایک وقت میں تو انتشار پیدا نہیں ہوتا.... توڑ پھوڑ نہیں ہوتی۔"

ذیشان نے تعجب سے آراء کو دیکھا اور پھر ڈرتے ڈرتے سوال کیا۔

"اور وہ خواہش.... وہ ارمان کیا تھا....؟ کیا میں پوچھ سکتا ہوں۔"

آراء نے چند ثانیے ذیشان کو دیکھا جیسے بیس سال پیچھے لوٹ گئی۔ ہلکا سا مسکرائی اور ڈیوٹی فری شاپ کی طرف بڑھتے ہوئے بولی۔

"ذیشان اگر تمہیں بھی معلوم نہیں تو بتانے سے فائدہ....؟ پھر میں سوچتی ہوں کہ ارمان تو سینٹ کی بند شیشی کی طرح ہوتا ہے۔ اظہار ہو جائے تو خوشبو پھیل کر اڑ جاتی ہے۔ خواہش باقی نہیں رہتی۔"

آراء ڈیوٹی فری شاپ میں اس طرح داخل ہوگئی جیسے جھومتی ہتھنی سندر بن میں غائب ہو جائے۔

ذیشان سوچتا رہا کہ اس آخری عمر میں.... اتنے انتشار کے باوجود وہ کس اکلوتی خواہش کے دھاگے میں اپنے تسبیح کے دانے پرو سکتا ہے....؟

❋

تہذیب کا کردار

منشی پریم چند

یوں تو میری سمجھ میں دنیا کی ایک ہزار ایک باتیں نہیں آتیں، جیسے لوگ علی الصباح اٹھتے ہی بالوں پر چھرا کیوں چلاتے ہیں....؟ کیا اب مردوں میں بھی اتنی نزاکت آگئی ہے کہ بالوں کا بوجھ ان سے نہیں سنبھلتا۔ ایک ساتھ ہی سبھی پڑھے لکھے لوگوں کی آنکھیں کیوں کمزور ہو گئی ہیں؟ دماغ کی کمزوری ہی اس کا سبب ہے یا اور کچھ؟ لوگ خضابوں کے لئے اتنے حیران ہوتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ لیکن اس وقت مجھے ان باتوں سے مطلب نہیں۔ میرے دل میں ایک نیا سوال اٹھ رہا ہے اور اس کا جواب مجھے کوئی نہیں دیتا۔ سوال یہ ہے کہ مہذب کون ہے اور نا مہذب کون؟ تہذیب کی علامتیں کیا ہیں؟ سرسری نظر سے دیکھئے تو اس سے زیادہ آسان اور کوئی سوال ہی نہ ہو گا۔ بچہ بچہ اس کا جواب دے سکتا ہے، لیکن ذرا غور سے دیکھئے تو سوال اتنا آسان نہیں معلوم ہوتا۔ اگر کوٹ پتلون پہننا، ٹائی ہیٹ، کالر لگانا، میز پر بیٹھ کر کھانا کھانا، دن میں تیرہ بار قہوہ پینا اور سگار پیتے ہوئے چلنا تہذیب ہے تو ان گوروں کو بھی مہذب کہنا پڑے گا جو سڑکوں پر شام کو کہیں کہیں ٹہلتے نظر آتے ہیں۔ شراب کے نشے سے آنکھیں سرخ، پیر لڑکھڑاتے ہوئے۔ راستہ چلنے والوں کی خواہ مخواہ چھیڑنے کی دھن۔ کیا ان گوروں کو مہذب کہا جا سکتا ہے؟ کبھی نہیں۔ تو یہ ثابت ہوا کہ تہذیب کوئی اور چیز ہے۔ اس کا جسم سے اتنا تعلق نہیں ہے، جتنا دل سے۔

تہذیب صرف ہنر کے ساتھ عیب کرنے کا نام ہے۔ آپ بُرے سے بُرا کام کریں، لیکن اگر آپ اس پر پردہ ڈال سکتے تو آپ مہذب ہیں، شریف ہیں۔ جنٹلمین ہیں۔ اگر آپ میں یہ دمف نہیں تو آپ غیر مہذب ہیں، دہقانی ہیں، بدمعاش ہیں۔ یہی تہذیب کا راز ہے۔

(2)

میرے اپنے گنے دوستوں میں ایک رائے رتن کشور بھی ہیں۔ آپ بہت ہی نیک دل، بہت ہی سخی بہت زیادہ تعلیم یافتہ اور ایک بہت بڑے عہدے دار ہیں۔ بہت اچھی تنخواہ پانے پر بھی ان کی آمدنی خرچ کے لئے کافی نہیں ہوتی۔ ایک چوتھائی تنخواہ تو بنگلے ہی کی نذر ہو جاتی ہے۔ اس لیے آپ اکثر متفکر رہتے ہیں۔ رشوت

تو نہیں لیتے، کم از کم میں نہیں جانتا۔ حالاں کہ کہنے والے کہتے ہیں۔ لیکن اتنا جانتا ہوں کہ وہ سفر خرچ بڑھانے کے لئے دورے پر زیادہ رہتے ہیں، یہاں تک کہ اس کے لئے ہر سال بجٹ کے کسی دوسری مد سے روپے نکالنے پڑتے ہیں۔ ان کے افسر کہتے ہیں کہ اتنا دورہ کیوں کرتے ہو تو جواب دیتے ہیں کہ اس ضلع کا کام ہی ایسا ہے کہ جب تک خوب دورے نہ کئے جاویں، رعایا ٹھیک ہی نہیں رہ سکتی۔ لیکن لطف تو یہ ہے کہ رائے صاحب اتنے دورے واقعی نہیں کرتے جتنے وہ اپنے روزنامچہ میں درج کرتے ہیں۔ ان کے پڑاؤ شہر سے پچاس میل پر ہوتے ہیں۔ خیمے وہاں گڑے رہتے ہیں۔ عملے وہاں پڑے رہتے ہیں اور رائے صاحب گھر پر دوستوں کے ساتھ گپ شپ کرتے رہتے ہیں مگر کس کی مجال ہے کہ رائے صاحب کی نیک نیتی پر شک کر سکے۔ ان کے مہذب ہونے میں کسی کو شبہ نہیں ہو سکتا۔

ایک روز میں ان سے ملنے گیا۔ اس وقت وہ اپنے گھسیارہ دمڑی کو ڈانٹ رہے تھے۔ دمڑی رات دن کا نوکر تھا لیکن روٹی کھانے گھر جایا کرتا تھا۔ اس کا گھر تھوڑی دور پر گاؤں میں تھا۔ کل رات کو کسی سبب سے یہاں نہ آ سکا تھا اسی لئے ڈانٹ پڑ رہی تھی۔

رائے صاحب۔ "جب ہم رات دن کے لیے تم کو رکھے ہوئے ہیں تو تم گھر پر کیوں رہے؟ کل کے پیسے کٹ جائیں گے۔"

دمڑی۔ "حضور ایک مہمان آ گئے تھے، اسی سے نہ آ سکا۔"

رائے صاحب۔ "تو کل کے پیسے اسی مہمان سے لے لو۔"

دمڑی۔ "سرکار اب کبھی ایسی کھتا (خطا) نہ ہو گی۔"

رائے صاحب۔ "بک بک مت کرو۔"

دمڑی۔ "ہجور......"

رائے صاحب۔ "دو روپے جرمانہ۔"

دمڑی روتا ہوا چلا گیا۔ روزہ بخشوانے آیا تھا۔ نماز گلے پڑ گئی۔ دو روپے جرمانہ ٹھونک دیا گیا۔ خطا یہی تھی کہ بے چارہ قصور معاف کرانا چاہتا تھا۔

یہ ایک رات غیر حاضر ہونے کی سزا تھی۔ بے چارہ دن بھر کا کام کر چکا تھا۔ رات کو یہاں سویا نہ تھا۔ اس کی یہ سزا اور گھر بیٹھے بھتے اڑانے والوں کو کوئی نہیں پوچھتا۔ کوئی سزا نہیں دیتا؟ سزا تو ہے اور ایسی ہے کہ عمر بھر یاد رہے۔ مگر پکڑنا تو مشکل ہے۔ دمڑی بھی اگر ہوشیار ہوتا تو ذرا رات رہے آ کر کوٹھری میں سو جاتا۔ پھر کسے خبر ہوتی کہ وہ رات میں کہاں رہا؟ مگر غریب اتنا چالاک نہ تھا۔

(3)

دمڑی کے پاس کل چھ بسوہ زمین تھی، مگر اتنے ہی آدمیوں کا خرچ بھی تھا۔ اس کے دو لڑکے، دو لڑکیاں اور بیوی سب کھیتی میں لگے رہتے تھے۔ پھر بھی پیٹ بھر کھانے کو روٹیاں میسر نہیں ہوتی تھیں۔ اتنی زمین کیا سونا اگل دیتی؟ اگر سب کے سب گھر سے نکل کر مزدوری کرنے لگتے تو آرام سے رہ سکتے تھے لیکن موروثی کسان مزدور کہلانے کی بے عزتی گوارا نہیں کر سکتے تھے۔ اس بدنامی سے بچنے کیلئے دو بیل باندھ رکھے تھے۔ اس کی تنخواہ کا کثیر حصہ بیلوں کے چارہ دانہ ہی میں صرف ہو جاتا تھا۔ یہ ساری تکلیفیں منظور تھیں۔ مگر کھیتی چھوڑ کر مزدور بن جانا منظور نہ تھا۔ کسان کی جو عزت ہے وہ کہیں مزدور کی ہو سکتی ہے۔ خواہ وہ ایک روپیہ روز ہی کیوں نہ کمائے؟ کسانی کے ساتھ مزدوری کرنا اتنی ذلت کی بات نہیں۔ دروازے پر بندھے

ہوئے بیل اس کی عزت قائم رکھتے ہیں، مگر بیلوں کو بیچ کر پھر کہاں منہ دکھانے کی جگہ رہ سکتی ہے؟

ایک روز رائے صاحب اسے ٹھنڈ سے کانپتا دیکھ کر بولے۔"کپڑے کیوں نہیں بنواتا؟ کانپ کیوں رہا ہے؟"

دمڑی۔"سرکار پیٹ کی روٹی بھی تو پوری نہیں پڑتی۔ کپڑے کہاں سے بنواؤں؟"

رائے صاحب۔"بیلوں کو بیچ کیوں نہیں ڈالتا؟ سینکڑوں بار سمجھا چکا، لیکن نہ جانے کیوں اتنی موٹی سی بات تیری سمجھ میں نہیں آتی؟"

دمڑی۔"سرکار برادری میں کہیں منہ دکھانے کے لائق نہ رہوں گا۔ لڑکی کی سگائی نہ ہونے پاوے گی۔ ٹاٹ باہر کر دیا جاؤں گا۔"

رائے صاحب۔"ان ہی حماقتوں کی وجہ سے تو تم لوگوں کی یہ درگت ہو رہی ہے۔ ایسے آدمیوں پر رحم کرنا بھی گناہ ہے۔ (میری طرف مڑ کر) کیوں منشی جی اس پاگل پن کا بھی کوئی علاج ہے؟ جاڑوں میں مر رہے ہیں، مگر دروازے پر بیل ضرور باندھیں گے۔"

میں نے کہا۔"جناب! یہ تو اپنی اپنی سمجھ ہے۔"

رائے صاحب۔"اس سمجھ کو دور سے سلام کیجیے۔ میرے یہاں کئی پشتوں سے جنم اشٹمی کا جشن منایا جاتا تھا۔ کئی ہزار روپیوں پر پانی پھیر جاتا تھا۔ گانا ہوتا تھا۔ دعوتیں ہوتی تھیں۔ رشتہ داروں کو نوید وغیرہ بھیجا جاتا تھا۔ غربا کو کپڑے وغیرہ بانٹے جاتے تھے۔ والد صاحب کے بعد اول ہی سال میں نے یہ جلسہ بند کر دیا تھا۔ فائدہ کیا؟ مفت چار پانچ ہزار کی چپت پڑتی تھی۔ کل قصبہ میں واویلا مچا، آوازے کسے گئے، کسی نے ناستک بھی کہا ہے، کسی نے عیسائی بنایا۔ لیکن یہاں ان باتوں کی کیا پرواہ۔ آخر چند روز میں سارا کہرام مٹ گیا۔ اجی بڑی دل لگی تھی۔ قصبہ میں کسی کے یہاں شادی ہو تو لکڑی مجھ سے لے۔ پشت ہا پشت سے یہ رسم چلی آتی تھی۔ والد صاحب تو اوروں سے درخت خرید خرید کر یہ رسم نبھاتے تھے۔ تھی حماقت یا نہیں؟ میں نے فوراً لکڑی دینا بند کر دیا۔ اس پر بھی لوگ بہت روئے دھوئے۔ مگر دوسروں کا رونا دھونا سنوں یا اپنا نفع نقصان دیکھوں؟ اس لکڑی ہی سے کم از کم پانچ سو سالانہ کی بچت ہو گئی۔ اب کوئی بھول کر بھی مجھے ان چیزوں کے لئے دق کرنے نہیں آتا۔"

میرے دل میں پھر سوال پیدا ہوا، دونوں میں کون مہذب ہے؟ خاندانی وقار پر جان دینے والا جاہل دمڑی یا روپیہ پر خاندانی وقار کو قربان کرنے والا رائے رتن کشور؟

(4)

رائے صاحب کے اجلاس میں ایک بڑے معرکے کا مقدمہ پیش تھا۔ شہر کا ایک رئیس قتل کے الزام میں ماخوذ تھا۔ اس کی ضمانت کے لئے رائے صاحب کی خوشامدیں ہونے لگیں، عزت کی بات تھی۔ رئیس کا حکم تھا کہ چاہے ریاست فروخت ہو جاوے مگر اس مقدمے سے بے داغ نکل آؤں۔ ڈالیاں لگائی جانے لگیں۔ سفارشیں پہنچائی گئیں۔ مگر رائے صاحب پر کوئی اثر نہ ہوا۔ رئیس کے آدمیوں کو اعلانیہ رشوت کا تذکرہ کرنے کی ہمت نہ ہوئی تھی۔ آخر جب کوئی بس نہ چلا تو رئیس کی بیوی نے رائے صاحب کی بیوی سے مل کر سودا کرنے کی ٹھان لی۔

رات کے دس بجے تھے۔ دونوں خواتین میں گفتگو ہونے لگی۔ بیس ہزار کی بات چیت تھی۔ رائے صاحب کی بیوی تو اتنی خوش ہوئیں کہ اسی وقت رائے صاحب کے پاس دوڑی ہوئی آئیں اور کہنے لگیں۔"لے لو، لے لو، تم نہ لوگے تو میں لے لوں گی۔"

رائے صاحب نے کہا۔"اتنی بے صبر نہ ہو۔ وہ

تمہیں اپنے دل میں کیا سمجھیں گی؟ کچھ اپنی عزت کا خیال بھی ہے یا نہیں؟ مانا کہ رقم بڑی ہے اور اس میں یکبار گی تمہارے آئے دن کی فرمائشوں سے چھٹکارا پا جاؤں گا۔ لیکن ایک سویلین کی عزت بھی تو کوئی معمولی چیز نہیں۔ تمہیں پہلے بگڑ کر کہنا چاہئے تھا کہ مجھ سے ایسی بے ہودہ باتیں کہتی ہو تو یہاں سے چلی جاؤ۔ میں اپنے کانوں سے نہیں سننا چاہتی۔"

بیوی "یہ تو میں نے پہلے ہی کیا۔ بگڑ کر خوب کھری کھوٹی سنائی، کیا اتنا بھی نہیں جانتی؟ بیچاری میرے پیروں پر سر رکھ کر رونے لگی۔"

رائے صاحب۔ "یہ کہا تھا کہ رائے صاحب سے کہوں گی تو مجھے کچا ہی چبا جائیں گے۔"

یہ کہہ کر رائے صاحب نے جوشِ محبت سے بیوی کو گلے لگالیا۔

بیوی۔ "اجی، میں ایسی نہ جانے کتنی باتیں کہہ چکی ہوں، مگر وہ کسی طرح ٹالے نہیں ٹلتی..... رورو کر جان دے رہی ہے۔"

رائے صاحب۔ "اس سے وعدہ تو نہیں کر لیا؟"

بیوی۔ "وعدہ! میں تو روپے لے کر صندوق میں رکھ کر آئی ہوں، نوٹ تھے۔"

رائے صاحب۔ "کتنی بڑی احمق ہو، نہ معلوم ایشور تمہیں سمجھ بھی دے گا یا نہیں۔"

بیوی۔ "اب کیا دے گا، دینا ہوتی تو دے نہ دی ہوتی۔"

رائے صاحب۔ "ہاں معلوم تو ایسا ہی ہوتا ہے۔ مجھ سے کہا تک نہیں اور روپے لے کر صندوق میں داخل کر دیئے۔ اگر کسی طرح بات کھل جائے تو کہیں کا نہ رہوں گا۔"

بیوی۔ "تو بھئی سوچ لو۔ اگر کچھ گڑبڑ ہو تو میں جا کر روپے واپس کر دوں۔"

رائے صاحب۔ "پھر وہی حماقت! ارے اب تو جو کچھ ہونا تھا ہو چکا۔ ایشور پر بھروسہ کر کے ضمانت لینی پڑے گی۔ جانتی ہو، یہ سانپ کے منہ میں اُنگلی ڈالنی ہے۔ یہ بھی جانتی ہو کہ مجھے ایسی باتوں سے کتنی نفرت ہے۔ پھر بھی بے صبر ہو جاتی ہو۔ اب کی بار تمہاری حماقت سے میرا برت ٹوٹ رہا ہے۔ میں نے دل میں ٹھان لی تھی کہ اب اس معاملے پر ہاتھ نہ ڈالوں گا، مگر تمہاری حماقت کے آگے میری کچھ چلنے پاوے۔"

بیوی۔ "تو میں جا کر لوٹائے دیتی ہوں۔"

رائے صاحب۔ "اور میں جا کر زہر کھائے لیتا ہوں۔"

ادھر تو میاں بیوی میں یہ ناٹک ہو رہا تھا۔ اُدھر دمڑی اسی وقت اپنے گاؤں کے مکھیا کے کھیت میں جوار کاٹ رہا تھا۔ آج وہ رات بھر کی چھٹی لے کر گھر گیا تھا۔ دیکھا کہ بیلوں کے لئے چارہ کا ایک تنکا بھی نہیں ہے۔ ابھی تنخواہ ملنے میں کئی دن کی دیر تھی۔ مول لے نہ سکتا تھا۔ گھر والوں نے دن کو کچھ گھاس چھیل کر کھلائی تو تھی۔ مگر اونٹ کے منہ میں زیرہ، اتنی گھاس سے کیا ہو سکتا ہے۔ دونوں بیل بھوکے کھڑے تھے۔ دمڑی کو دیکھتے ہی دونوں پونچھیں کھڑی کر کے ہنکارنے لگے۔ جب پاس گیا تو دونوں اس کی ہتھیلیاں چاٹنے لگے۔ بے چارہ دمڑی من مسوس کر رہ گیا۔ سوچا کہ اس وقت تو کچھ نہیں ہو سکتا۔ سویرے کسی سے اُدھار لے کر چارہ لاؤں گا۔

لیکن جب گیارہ بجے رات کو اس کی آنکھ کھلی تو دیکھا کہ دونوں بیل ابھی تک ناند پر کھڑے ہیں۔ چاند رات تھی دمڑی کو معلوم ہوا کہ دونوں اس کی طرف التجا آمیز نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ ان کو بھوک سے

دکھی دیکھ کر اس کی آنکھیں ڈبڈبا آئیں۔ کسان کو اپنے بیل اپنے لڑکے کی طرح پیارے ہوتے ہیں انہیں جانور نہیں بلکہ اپنا دوست اور مددگار سمجھتا ہے۔ بیلوں کو بھوکا کھڑا دیکھ کر اس کی نیند اُچٹ گئی آخر وہ کچھ سوچتا ہوا اُٹھا۔ ہنسیا نکالی اور چارے کی فکر میں چلا۔ گاؤں کے باہر باجرا اور جوار کے کھیت کھڑے تھے۔ دمڑی کے ہاتھ کانپنے لگے۔ لیکن بیلوں کی یاد نے اسے کام پر آمادہ کر دیا۔ چاہتا تو کئی بوجھ کاٹ سکتا تھا، لیکن وہ چوری کرتے ہوئے بھی چور نہ تھا۔ اس نے اتنا ہی چارہ کاٹا جتنا بیلوں کے لئے رات بھر کے لئے کافی ہو۔ سوچا کہ اگر کسی نے دیکھ بھی لیا تو اس سے کہہ دوں گا کہ بیل بھوکے تھے، اس لئے کاٹ لیا۔ اسے یقین تھا کہ تھوڑے سے چارے کے لئے کوئی مجھے پکڑ نہیں سکتا۔ میں کچھ بیچنے کے لئے تو نہیں کاٹ رہا ہوں۔ پھر ایسا بے درد کون ہے جو مجھے پکڑ لے؟ بہت کرے گا اپنے دام لے لے گا۔

اس نے بہت سوچا۔ چارہ کا قلیل ہونا ہی اسے چوری کے الزام سے بچانے کے لئے کافی تھا۔ چارہ اتنا کاٹا جتنا اس سے اُٹھ سکتا۔ اسے کسی نقصان سے کیا مطلب؟ گاؤں کے لوگ دمڑی کو چارہ لئے دیکھ کر پکڑتے مگر کوئی اس پر چوری کا الزام نہ لگاتا۔ لیکن اتفاق سے حلقہ کے تھانے کا سپاہی اُدھر آنکلا۔ وہ قریب کے ایک بنیے کے یہاں جو ہونے کی خبر پا کر کچھ اینٹھنے کی فکر میں آیا تھا۔ دمڑی کو چارہ سر پر اٹھاتے دیکھا تو اسے شک ہوا اتنی رات گئے کون چارہ کاٹتا ہے۔ ہو نہ ہو کوئی چوری سے کاٹ رہا ہے۔ ڈانٹ کر بولا۔ "کون چارہ لئے جا رہا ہے، کھڑا رہ!"

دمڑی نے چونک کر پیچھے دیکھا تو پولیس کا سپاہی۔ ہاتھ پیر پھول گئے۔

کانپتا ہوا بولا۔

"سرکار تھوڑا سا کاٹا ہے، دیکھ لیجئے۔"

"تھوڑا کاٹا ہو یا بہت۔ ہے تو چوری۔ کھیت کس کا ہے۔"

دمڑی۔ "بلدیو مہتو کا۔"

سپاہی نے سمجھا تھا، شکار پھنس گیا۔ اس سے کچھ اینٹھ لوں گا۔ مگر وہاں کیا رکھا تھا۔ پکڑ کر گاؤں میں لایا اور جب وہاں بھی کچھ ہاتھ آتا نہ دکھائی دیا تو تھانہ لے گیا۔ تھانہ دار نے چالان کر دیا۔ مقدمہ رائے صاحب ہی کے اجلاس میں پیش ہوا۔

رائے صاحب نے دمڑی کو ماخوذ دیکھا تو ہمدردی کے بجائے سختی سے کام لیا۔ بولے۔ "یہ میری بدنامی کی بات ہے تیرا کیا بگڑا؟ سال چھ مہینے کی سزا ہو جائے گی۔ شرمندہ تو مجھے ہونا پڑ رہا ہے۔ لوگ ہی تو کہتے ہوں گے کہ رائے صاحب کے آدمی ایسے بدمعاش اور چور ہیں۔ تو میرا نوکر نہ ہوتا تو ہلکی سزا دیتا، لیکن تو میرا نوکر ہے اس لئے سخت سے سخت سزا دوں گا۔ میں یہ نہیں سن سکتا کہ رائے صاحب نے اپنے ملازم کے ساتھ رعایت کی۔"

یہ کہہ کر رائے صاحب نے دمڑی کو چھ ماہ کی قیدِ سخت کا حکم سنایا۔ اسی روز انہوں نے اس قتل کے مقدمہ میں ضمانت لے لی۔

میں نے دونوں داستانیں سنیں اور میرے دل میں یہ خیال اور بھی پختہ ہو گیا کہ تہذیب صرف ہنر کے ساتھ عیب کرنے کا نام ہے۔ آپ بُرے سے بُرا کام کریں، لیکن اگر آپ اس پر پردہ ڈال سکے تو آپ مہذب ہیں، شریف ہیں۔ جنٹلمین ہیں۔ اگر آپ میں یہ وصف نہیں تو آپ غیر مہذب ہیں، دہقانی ہیں، بدمعاش ہیں۔ یہی تہذیب کا راز ہے۔

❄

چھوٹا سا جھوٹ!

ڈاکٹر ظہور احمد اظہر

بیٹی ان کی ایک ہی تھی، لیکن عید کے روز وہی پرانا سوٹ پہنے ہوئے تھی جسے بچی نے خود دھو دھلا کر بالکل نیا بنالیا تھا۔ وہ اس لباس میں بھی اپنے ماں باپ کو بہت پیاری لگ رہی تھی۔ محلے کی بچیوں کے ساتھ اسے کھیلتا دیکھ کر دل ہی دل میں دونوں بہت خوش ہو رہے تھے اور ان کے چہروں پر اطمینان بھری مسکراہٹیں کھیل رہی تھیں۔ وہ کبھی اپنی بیٹی کو دیکھتے اور کبھی آپس میں باتیں کرنے لگتے۔

''دیکھا صادق! ہماری بیٹی (امل) کی ''عید''! یہ اپنے اسی پرانے سوٹ میں بھی کس قدر پیاری اور پروقار لگ رہی ہے! ہے نا؟!'' بیوی نے شوہر سے کہا۔

''ہاں ماجدہ! تمہاری بات بالکل درست ہے، اصل خوشی تو ہوتی ہی وہی ہے جس میں دوسروں کو بھی شریک کیا جائے، یہی خوشی کبھی نہ ختم ہونے والی خوشی ہوتی ہے، اس کا تعلق انسان کے دلی اطمینان سے ہوتا ہے۔ شوہر نے بیوی کی تائید کی۔

''ہمیں اپنی بیٹی پر فخر ہے، دراصل صادق یہ آپ کی ہی تربیت کا اثر ہے، اس روز اسے آپ ہی نے تو سمجھایا تھا کہ دوسروں کو خوشیوں میں شریک کرنے سے خوشیاں دوبالا ہو جاتی ہیں!''۔

''ہاں ماجدہ! لیکن اس کی تربیت میں تمہارا حصہ زیادہ ہے!''۔

> دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شریک کرنے سے خوشیاں دوبالا ہو جاتی ہیں، دوسروں کا خیال رکھنا، ان کا دکھ درد بانٹنا، اچھے برے لوگوں کے کام آنا ہر مسلمان کی ذمہ داری اور دینی فریضہ ہے، اسلامی معاشرے کی امتیازی خصوصیت یعنی اپنی اپنی ذمہ داری کو محسوس کرنا اور اسے پورا کرنا بھی مسلمان کی شان اور ایمان ہے۔

والد کے حسن تربیت نے گویا صادق کو ایک اچھا انسان اور ذمہ دار مسلمان بنادیا تھا، اس کا عملی مظاہرہ انہوں نے ہمیشہ اپنی ملازمت کے دوران بھی کیا بلکہ اپنے اہل خانہ سے

حسن سلوک اور اپنی اولاد کی سیرت سازی کے ضمن میں بھی کیا، نتیجہ یہ تھا کہ ان کا بیٹا سہیل صادق حفظ قرآن کی نعمت جیسے زیور سے آراستہ ہو کر اور پھر ایف ایس سی کر کے میڈیکل کے آخری سال میں پہنچ گیا تھا، ہونہار اور نیک بیٹا اپنی بہن امل کو پڑھائی میں بھی مدد دیتا اور اس کی دینی و اخلاقی تربیت میں بھی والدین کا معاون تھا، آٹھویں جماعت کی طالبہ ہونے کے باوجود امل نے سیرت نبوی اور اسلامی معلومات کے متعلق متعدد اچھی کتابوں کا بغور مطالعہ کر لیا تھا....

سکول کی باقاعدہ تعلیم کے ساتھ ساتھ امل شام کے وقت محلے کی مسجد میں قاری صاحب سے قرآن کریم بھی سیکھ رہی تھی۔

ایک روز امل مسجد سے فارغ ہو کر گھر آئی تو اس نے حسب معمول اپنے والد کو ”بزمِ اسلامیات“ کی روداد سنائی اور بتایا کہ آج مقامی کالج کے ایک پروفیسر آئے تھے انہوں نے بچوں کو عیدین کے حوالے سے بہت اچھی اچھی باتیں بتائی ہیں انہوں نے یہ بھی فرمایا ہے کہ حقیقی خوشی وہ ہے جو اللہ کی مخلوق کی خدمت سے حاصل ہوتی ہے عیدین کے موقع پر دوسروں کو بھی اپنی خوشیوں میں شریک کرنا چاہیے مگر ابو انہوں نے ہمیں ایک ایسی بات بتائی ہے جسے ہم نے نہ صرف یاد رکھنا ہے اور دوسروں کو بھی بتانا ہے، اس کی صحیح سمجھ ہمیں زندگی میں آگے چل کر آئے گی! پروفیسر صاحب نے کہا ہے کہ بچو! اگر تم سے کوئی پوچھے کہ اسلامی معاشرے کی امتیازی خوبی یا خصوصیت کیا ہے تو تم کہنا کہ ”اسلامی معاشرہ ایک ذمہ دار معاشرہ ہے“۔ اللہ کا خوف، خدمتِ خلق اور ایثار و قربانی اس ذمہ دار معاشرہ کے بنیادی ستون ہیں..... !

باپ نے کہا ! دیکھو بیٹی! دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شریک کرنے سے خوشیاں دوبالا ہو جاتی ہیں، دوسروں کا خیال رکھنا، ان کا دکھ درد بانٹنا، اچھے برے لوگوں کے کام آنا ہر مسلمان کی ذمہ داری اور دینی فریضہ ہے، اسلامی معاشرے کی امتیازی خصوصیت یعنی اپنی اپنی ذمہ داری کو محسوس کرنا اور اسے پورا کرنا بھی مسلمان کی شان اور ایمان ہے، آپ نے اپنے پیارے نبیؐ کی یہ بات تو سنی ہی ہے نہ کہ ”تم میں سے ہر ایک ذمہ دار ہے اور اس نے اپنی ذمہ داری کے لیے اللہ تعالیٰ کو جواب دینا ہے“ سیرت کی کتابوں میں آپ نے یہ بھی پڑھا ہے کہ صحابہ کرامؓ مہاجرین وانصار اپنی ضرورت کو پس پشت ڈال کر اپنے بھائیوں کی ضرورت کو مقدم رکھتے تھے اس کا نام تو ایثار و قربانی ہے!

”بہت بہت شکریہ ابو! آپ نے تو میری مشکل آسان کر دی ہے، میں اب یہی باتیں اپنی سہیلیوں اور ہم جماعتوں کو بھی سمجھاؤں گی اور ہم سب ان پر عمل بھی کریں گے...!“

”اچھا ابو! اب قریب ہے اور آپ نے مجھ سے وعدہ کیا ہوا ہے کہ مجھے آپ لبرٹی سے ایک خوبصورت سا قیمتی سوٹ لے کر دیں گے، بہت بڑھیا والا! آپ نے میٹھی عید پر بھی مجھے سستا سا سوٹ دلوا کر ٹال دیا تھا مگر اب کے کوئی بہانہ نہیں چلے گا!“

”نہیں بیٹا نہیں! فکر مت کرو اب کے ایسا نہیں ہو گا، اس عید پر آپ کو ایک شاندار سوٹ لے کر دینا ہے، انشاءاللہ اور.....“

’’اور کیا ابو؟‘‘

’’بس بیٹا کچھ نہیں!‘‘

امل ایک ذہین اور سمجھدار بچی تھی، وہ سمجھ گئی کہ اس کے ابو عید پر کسی اور کو بھی سوٹ لے کر دینا چاہتے ہیں مگر اس کا نام ظاہر نہیں کرنا چاہتے، اسلام میں احسان کا تقاضہ بھی یہی ہے تاکہ کسی کی خودداری مجروح نہ ہونے پائے، والد کی بات کو بھانپ کر اور نیکی کے لیے ان کے ارادے کا اندازہ کرتے ہوئے امل نے بھی نیکی کا ایک ایسا ہی پروگرام سوچ لیا تھا!

عید الاضحیٰ قریب آرہی تھی، عید کی تیاریاں زوروں پر تھیں، قربانی کے لیے جانور خریدے جارہے تھے اور موقع کی مناسبت سے پروگرام طے ہورہے تھے.....

عید سے کچھ دن پہلے صادق حبیب دو خوبصورت سوٹ خرید لائے..... امل اور اس کی والدہ بھی سوٹ دیکھ کر بہت خوش ہوئیں، امل نے اپنے والد سے کہا ’’ ابو آپ ایک جیسے دو سوٹ کیوں لائے ہیں!!‘‘

میرا ایک ہی بھائی تھا، اشرف علی، انہیں فوت ہوئے سال سے زائد عرصہ ہوگیا ہے ان کی وفات کے بعد یہ دوسری عید ہے، جعفر اور حسناء یتیم ہیں اور میرے یتیم رشتہ دار بھی، ان کا خیال رکھنا ہمارا دینی اور اخلاقی فریضہ ہے، جعفر بھی ایم اے فائنل کا امتحان دے رہا ہے اور حسناء تو ابھی تمہاری طرح آٹھویں میں ہے، یہ دوسرا سوٹ میں تمہارے چچا کی اسی یتیم بیٹی کے لیے لایا ہوں!‘‘

’’ابو یہ تو آپ نے بہت ہی اچھا کیا ہے، میں اور امی خود دینے کے لیے جائیں گے، کیوں امی؟!‘‘

’’ہاں بیٹی تم سچ کہتی ہو، میں تو خود سوچ رہی تھی کہ ان دونوں بھائی بہن کا بھی ہمیں ہی خیال رکھنا ہے۔

کرم دین کے چھوٹے چھوٹے بچے تھے، ان میں سے سب سے بڑی اس کی بیٹی ہادیہ تھی جو امل کی سہیلی اور ہم جماعت تھی، دونوں میں پیار کا بہت گہرا رشتہ تھا، ایک ہی اسکول میں پڑھتی تھیں، سکول جانا اور سکول سے واپس آنا ایک ساتھ ہوتا تھا، ہادیہ بے حد ذہین اور ہونہار بچی تھی امتحانات میں پہلی اور دوسری پوزیشن ہمیشہ ان دونوں سہیلیوں کے درمیان ہی رہتی تھی، حتیٰ کہ کلاس میں دوسری لڑکیاں مذاقاً پوچھ لیا کرتی تھیں کہ اب کے کیا فیصلہ ہے؟ اول کون آئے گی؟ سب کلاس کا اتفاق تھا کہ یہ دونوں آپس میں طے کرلیتی ہیں کہ اب کے اول کون آئے گی!

امل اور ہادیہ کا ساتھ اسکول آنے جانے تک محدود نہ تھا بلکہ اسکول سے واپسی کے بعد بھی وہ زیادہ وقت ایک ساتھ گزارتی تھیں سکول کا کام بھی اکٹھے بیٹھ کر کیا جاتا، جب تک ہادیہ کا باپ کرم دین زندہ رہا وہ امل کے گھر آجایا کرتی تھی اور زیادہ وقت وہیں گزرتا، کبھی لکھائی پڑھائی کا کام ہورہا ہے کبھی پڑھے ہوئے سبق دہرائے جارہے ہیں، کبھی امل کے والد کی لائبریری میں سے اچھی اچھی کتابیں نکال کر پڑھی جارہی ہیں اور کبھی ایک دوسرے کا امتحان لیا جارہا ہے یہ سلسلہ تبھی ختم ہوتا جب کرم دین اپنی بیٹی کو لینے آجاتا تھا، کرم دین کی حادثاتی موت کے بعد کرم دین کی بیٹی کو شام کو لانے والا کوئی نہ تھا اس لیے اب امل نے اپنی سہیلی کے گھر جاکر کام کرنے کا

معمول بنالیا تھا۔

صادق حبیب عید الاضحیٰ کے دن عید گاہ سے واپس آئے تو باپ کے بلانے پر جھجکتے شرماتے ہوئے باہر آئی تو والد نے تعجب سے پوچھا:

''ارے تم نے وہ نیا سوٹ کیوں نہیں پہنا؟! اتنے شوق سے تو منگوایا تھا، یہ تو تمہارا پچھلی عید والا سوٹ ہے نا؟ نیا سوٹ کہاں ہے؟!''

''ابو وہ تو (مسکراتے شرماتے ہوئے رک گئی!''

''ہاں بولو بھی اس میں کوئی نقص نکل آیا ہے؟''

''نہیں ابو، بس وہ تو میں نے ہادیہ کو ''عیدی'' کے طور پر دے دیا ہے''۔

صادق خوشی اور حیرت کے ملے جلے جذبات کے ساتھ اپنی بیوی سے کہنے لگے ''ماجدہ! سنا تم نے؟! تمہاری بیٹی اپنا نیا سوٹ اپنی سہیلی ہادیہ کو دے آئی ہے!؟''

''ابو! اس کے پاس عید کے لیے پہننے کو کچھ نہیں تھا!!''

ماجدہ باہر آئی تو کچھ دیر تعجب سے بیٹی کو دیکھتی رہی پھر کہا:

''اچھا چلو اچھا کیا! تحفہ تو پھر نیا ہی ہونا چاہیے! ہماری بیٹی نے بہت اچھا کیا ہے!''

''مگر ابو! وہ لیتی نہیں تھی مگر جب میں نے اسے بتایا کہ میرے ابو ایسے دو سوٹ لائے تھے تب اس نے قبول کیا، ابو اس میں جھوٹ تو نہیں نا، آپ دو سوٹ ہی تو لائے تھے نا؟ تو چلیے اسے چھوٹا سا جھوٹ کہہ لیتے ہیں!''

''نہیں بیٹی! یہ تو بہت بڑا سچ ہے!!''.....

خون دے کر اب تک بیس لاکھ جانیں بچانے والا ''مسیحا''

آسٹریلیا کے وسطی علاقے کے رہائشی جیمز ہیریسن گزشتہ 60 سال سے اپنے دائیں بازو سے خون کا عطیہ دے کر لاکھوں بچوں کی جانیں بچا چکے ہیں اس لیے انہیں سنہرے بازو والے آدمی کے نام سے جانا جانے لگا ہے۔ آسٹریلوی ریڈ کراس بلڈ سروس کی ڈائریکٹر کا کہنا ہے کہ 1967ء سے ایک ایسی بیماری نے ماؤں کو اپنی لپیٹ میں لیا ہوا ہے جس سے ہزاروں بچے دنیا میں آنکھ کھولنے سے پہلے ہی موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ ریڈ کراس بلڈ سروس کی ڈائریکٹر نے ہیریسن کے خون میں اینٹی باڈیز کی دریافت کی تفصیل بتاتے ہوئے کہا کہ 1960ء میں جب ہیریسن خون عطیہ کرنے آئے تو یہ حیرت انگیز انکشاف سامنے آیا کہ ان کے خون میں ایک خاص اینٹی باڈیز موجود ہے جس کی مدد سے ڈاکٹرز ایسا ٹیکہ تیار کرنے میں کامیاب ہوگئے جس سے اینٹی ڈی کا نام دیا گیا اور اس کے لگانے سے حمل کے دوران حاملہ خاتون میں بیس کے پیدا ہونے کو روکنے میں مدد ملتی ہے اور بچے کی جان بچ جاتی ہے۔

جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں نمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں،، کہیں سمندر کے شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کیچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوسِ قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھاٹھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے.....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”اُستاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی اُستاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، اُستاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“ انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کے ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

مجروح دل

میں ایک بہت معمولی شکل وصورت مائل بہ سیاہ رنگت رکھنے والی لڑکی ہوں۔ ایک بہن ہے لیکن وہ نہ ہونے کے برابر، کیونکہ زویا باجی کی شادی دبئی میں مقیم ہمارے دور کے رشتہ داروں میں ہوئی تھی۔ شروع شروع میں سال دو سال میں ایک آدھ مرتبہ وہ پاکستان آئیں اور پھر وہ ہمیں تقریباً بھول گئیں۔

میں کیونکہ خوبصورتی کے معیار پر پوری نہ اترتی تھی لہٰذا باہر کی تفریحات میرے لیے نہ ہونے کے برابر تھیں۔ کیونکہ میں یہ برداشت نہیں کر سکتی تھی کہ مجھے اگنور کیا جائے، لہٰذا میری مثال بالکل اسی طرح تھی جیسے کہ کبوتر بلی کے خوف سے آنکھیں بند کر کے سمجھتا ہے کہ میں محفوظ ہوں۔ دنیا والوں کی نظر سے بچنا بڑا مشکل کام ہوتا ہے ہر کوئی ہر شے کو اپنی نظروں سے اپنے طریقے سے دیکھتا ہے۔

میں اکثر اپنے آپ سے الجھ جاتی کہ آخر کیوں اللہ تعالیٰ نے مجھے بدصورت بنایا.... ؟ کیا ہو جاتا اللہ تعالیٰ جو مجھے ذرا اچھا رنگ و روپ دے دیتا لیکن نہیں.... آئینہ میری ہنسی اڑا رہا ہوتا۔ لگتا کہ ساری دنیا مجھ پر ہنس رہی ہے۔ میرا سر گھوم جاتا اور میں.... جسے اگنور کیا جانا پسند نہ تھا اپنی ذات میں خود ہی مقید ہو جاتی۔

میں نے میٹرک کے بعد انٹر.... اور بی اے کے ایگزام پرائیوٹ دیے تھے اب میں وہ تعلیمی

سلسلہ بھی منقطع کیے بیٹھی تھی، احساس کمتری کا ناسور میرے سینے میں پل رہا تھا۔

کہتے ہیں کہ قسمت جب مہربان ہوتی ہے تو پتھروں میں بھی پھول کھل جاتے ہیں۔ مجھ پر بھی قسمت مہربان ہونے والی تھی۔ میرے لیے ایک وجیہہ نوجوان یاسر کا رشتہ آیا تو میری خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔ یہ رشتہ اس کی خالہ لائی تھیں۔ یاسر کے ماں باپ لاہور میں رہتے تھے لیکن اسے روزگار گھسیٹ کر شہر قائد لے آیا تھا۔ وہ خوبصورت وجیہہ نوجوان تھا۔

شادی کی تیاری شروع ہوگئی۔ میں نے بڑے جذبے سے نکاح سے ایک ہفتہ قبل اپنی ڈائری کھولی تھی، اپنی اس ہمراز کو میں بہت زیادہ دکھ یا بہت زیادہ خوشی کے موقع پر ہی یاد کرتی تھی۔ بڑے چاؤ سے میں نے اپنی ڈائری میں دیگر یادداشتوں کے ساتھ یہ بھی لکھا تھا کہ مجھے حادثوں نے سجا سجا کر بہت حسین بنادیا۔

شادی کی تقریب کا انعقاد بہت اعلیٰ پیمانے پر کیا گیا تھا۔ زویا کو بھی دعوت نامہ بھیجا گیا لیکن اس نے مصروفیت کا بہانہ بنا کر اپنی سنگدلی کا ثبوت دیا تھا۔ یہ بات میں نے بہت محسوس کی تھی لیکن کسی سے کیا کہتی.... شادی والے دن۔ بیوٹی پارلر والیوں نے بہت محنت کے ساتھ، مجھے ایک اچھی خاصی قبول صورت دلہن کا روپ دے دیا تھا۔ پھر بھی عورتوں کی زبان سے سنگ باری جاری تھی۔

''ارے بھیا پارلر والے تو شکل ہی بدل دیتے ہیں۔ دیکھو تو بھلا یہ نعیمہ کی لڑکی تو بالکل ہی کلوٹی تھی۔ آج دیکھو کیسی گوری چٹی دکھ رہی ہے۔'' دو آنسو گر کر میرے رخساروں پر آگئے تھے مگر میں کیا کر سکتی تھی دل ہی دل میں دنیا سے شکوہ کناں تھی۔

''کیا مجھ جیسی لڑکیوں پر شادی والے دن میک اپ حرام ہوتا ہے....؟ میں نے خود تو اپنے منہ پر سانولہ رنگ نہیں سجایا۔'' میرا دل چاہ رہا تھا کہ اسی وقت اسٹیج چھوڑ کر کہیں بھاگ جاؤں اور اپنے آپ کو دنیا کی نظر سے چھپالوں لیکن کیا کرتی مجبوراً بیٹھی یہ سوچ رہی تھی کہ جانے یاسر کا میرے ساتھ رویہ کیسا ہوگا۔

اور پھر خدا خدا کرکے رخصتی عمل میں آئی تھی۔

یاسر بہت اچھا شوہر ثابت ہو رہا تھا۔

میری اور یاسر کی شادی ہوئے ایک مہینہ پلک جھپکتے خوشیوں کا جھولا جھولتے گزر گیا۔ ایک شام میں بہت چاہ سے تیار ہو کر بیٹھی تھی۔ میرا اور یاسر کا پروگرام امی کے گھر جانے اور رات کا کھانا وہیں کھانے کا تھا۔

''غزالہ میری بات غور سے سنو۔'' امی کے گھر روانگی سے پہلے یاسر نے مجھے اپنے پاس بٹھاتے ہوئے کہا تھا۔

''ہماری شادی سے پہلے تمہارے ابو نے مجھ سے وعدہ کیا تھا کہ وہ مجھے بزنس کے لیے پندرہ لاکھ روپے کیش دیں گے۔ اب شادی کو ایک ماہ ہو چکا ہے لیکن تمہارے ابو نے اب تک اپنا وعدہ پورا نہیں کیا۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں، میری اور تمہاری شادی کی بنیاد....''

میری سماعتوں میں بس خوفناک دھماکے ہو رہے تھے۔ میرا دل کسی خزاں رسیدہ پتے کی طرح لرز رہا

تھا۔ مجھے کچھ خبر نہیں تھی کہ یاسر نے اپنی بات کہاں اور کیسے ختم کی تھی۔

میں گھر میں ابو امی سے، اپنے شادی والے سودے کے خلاف لڑی تھی اور یہ سودا مکمل کرنے کی صورت اپنی جان دینے کی حرام موت مر جانے کی دھمکی دی تھی۔ ابا اور اماں نے مجھے بہت سمجھایا تھا، منت کی تھی۔ روئے تھے لیکن میں نہ مانی تھی۔ یاسر نے بھی پہلے پیار سے سمجھایا تھا۔ پھر سنجیدگی سے اور آخر میں شدید غصے کے عالم میں دھمکی سے لیکن میں نہ مانی تھی اور آخر کار اپنے ہاتھ میں طلاق کے کاغذات لیے اپنے ماں باپ کے گھر اس مان اور انا کے ساتھ آگئی تھی کہ.... میں زندگی کے بازار میں فروخت ہونے والی کوئی شے نہیں، ایک جیتی جاگتی، باشعور اپنے فیصلے خود کرنے والی۔

ایک عرصہ ہوگیا ہے جو میں نے چپ اور خاموشی کو اپنی سہیلی بنالیا ہے۔ ایسے میں نجانے کیسے بخار نے میرے جسم کا دامن یوں تھام لیا ہے کہ جیسے جان لے کر ہی میری جان چھوڑے گا۔ آج بھی میں بہت دنوں بعد بخار کچھ کم ہونے پر بستر سے اٹھی تھی اور اپنی الماری صاف کر رہی تھی کہ امی آگئیں۔

امی اور ابو میرے لیے بہت پریشان ہیں۔ ڈاکٹروں کے علاج کے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی جاری ہے۔ سب کہتے ہیں میں بہت جلد ٹھیک ہو جاؤں گی لیکن میں ایسا نہیں سمجھتی، آپ خود سوچیں اور بتائیں بھلا کوئی مجروح دل اور روح کے ساتھ بھی جی سکتا ہے....؟ ہاں! عمر پوری کرنا ایک الگ بات ہے جو میں بس گزار رہی ہوں۔

❖

اپنا بزنس کیسے شروع کریں؟

نیہا جبار

اکثر خواتین گھر میں مصروفیت نہ ہونے کی وجہ سے بوریت میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

شمائلہ ہر وقت بور ہوتی رہتی تھی۔ ابھی اس کی شادی کو مشکل سے چھ ماہ گزرے تھے۔ اس کا شوہر صبح سویرے کام پر چلا جاتا تھا۔ گھر کے تمام کاموں سے فارغ ہو جانے کے بعد شمائلہ کے پاس کافی وقت بچتا تھا جس کا اس کے پاس کوئی مصرف نہیں تھا اور فارغ وقت گزارنا اس کے لیے مشکل ہو جاتا تھا۔ پھر اس نے تاروں میں موتی اور دوسری اشیاء پرو کر اپنی جیولری خود بنانا شروع کر دی اور اپنی دوستوں کو بھی یہی جیولری تحفتاً دینے لگی۔ رفتہ رفتہ اس کی سہیلیاں اور رشتہ دار مختلف تقریبات میں شمائلہ کی پہنی ہوئی جیولری کو پسند کرنے لگیں اور انہوں نے بھی ایسی جیولری بنوانے کی فرمائش شروع کر دی۔ شمائلہ نے اپنی جیولری کو نیٹ کے ذریعے بھی لوگوں تک پہنچایا۔

آج شمائلہ کا مصنوعی جیولری کا بہت اچھا بزنس ہے۔

چھوٹے پیمانے پر گھریلو بزنس کے آغاز کے بہت سے فوائد ہیں۔ خاندان کی آمدنی میں اضافے کے لیے علاوہ یہ بزنس انسان کے اندر خود اعتمادی پیدا کرتا ہے اور خود مختاری کا احساس جنم لیتا ہے۔

منصوبہ بندی

بزنس کے آغاز سے قبل آپ کو کچھ وقت صرف کر کے منصوبہ بندی کرنا ہو گی اور یہ طے کرنا ہو گا کہ آپ کس شے کا بزنس کرنا چاہتی ہیں۔ ایسا کوئی ہنر جس میں آپ ماہر ہوں جیسے مٹھائی، اچار چٹنی یا پاپڑ بنانا یا پینٹنگ یا سلائی یا جیولری ڈیزائننگ وغیرہ۔ بزنس کے ان شعبوں کی ایک فہرست بنالیں جن کو اپنانے کا ارادہ ہو۔ پھر ایسے لوگوں سے رابطہ کریں جو ان شعبوں کے ماہر ہوں اور ان سے اس بزنس کے فوائد نقصانات کے بارے میں معلومات حاصل کریں اس طرح آپ اپنی فہرست رفتہ رفتہ مختصر کرتی چلی جائیں گی۔

اپنی مصنوعات فروخت کرنے سے قبل مارکیٹ کا سروے کریں۔ آپ کی مصنوعات خریدنے والوں کی تعداد کتنی ہے...؟ کتنے لوگ کوئی خاص نام کی مصنوعات خریدتے ہیں آپ کی تیار کردہ مصنوعات دوسروں سے کس طرح مقابلہ کر سکیں گی....؟

دستاویز پر دستخط کرنا

اس بات کا ضرور خیال رکھیں کہ کسی بھی کاغذ پر دستخط کرنے سے قبل اسے اچھی طرح پڑھ لیں ہو سکتا

ہے کہ اس کے اندر ایسی کوئی خاص بات ہو جو ان کی نظر سے نہ گزری ہو۔ دستخط کرنے کے بعد اس کے نیچے تاریخ ڈالنے کی بھی عادت ڈالیں۔

کم سرمائے سے آغاز کریں

کسی بھی ایسے بزنس میں نہ جائیں جہاں بہت زیادہ سرمایہ کاری کی ضرورت ہو اور نہ ہی بہت زیادہ قرض لیں کیونکہ بزنس میں خسارہ ہونے کی صورت میں آپ سخت مشکل میں گرفتار ہو سکتی ہیں۔

معیار برقرار رکھنا

کسی بھی بزنس میں سب سے زیادہ اہم نکتہ اسے شروع کرنا نہیں بلکہ اس کی خوبی اور تعداد کے معیار کا برقرار رکھنا ہے۔ اس سلسلے میں آپ اپنے کو کسی گاہک کی جگہ تصور کریں۔ اگر آپ کسی مصنوعات کا معیار گرتا ہوا دیکھیں تو کیا کریں گی....؟

آپ فوراً اسے تبدیل کر کے کسی اور کمپنی کی شے خریدنے لگیں گی۔ آج کے مقابلے کی دنیا میں گاہک کے لیے بہت سے راستے کھلے ہوئے ہیں۔

اگر کوئی شخص ایک کمپنی کے پاپڑ پسند نہیں کرتا تو وہ دوسری کمپنی کے خرید لے گا اس لیے یہ بات اہم ہے کہ پہلی ہی مرتبہ میں گاہک کی توجہ اپنی مصنوعات کی طرف مبذول کرائیں اور پھر اسے برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ اپنی مصنوعات کا معیار برقرار رکھیں گی تو اس کی بہت جلد شہرت ہو جائے گی۔

ہر بزنس ایک بچے کی مانند ہوتا ہے اس کی بڑے ناز و نعم سے پرورش کی جاتی ہے۔ بچے کی طرح وہ بھی راتوں رات نہیں بڑھ سکتا اس لیے کسی معجزے کی توقع نہ کریں۔

آپ کی مصنوعات اور سروسز جتنی زیادہ منفرد ہوں گی اتنی جلدی آپ کی شہرت ہوگی اور بزنس بڑھے گا۔

آرڈرز لینا

آپ وہی آرڈرز قبول کریں جن کے بارے میں آپ کو یقین ہے کہ پورا کر سکتی ہیں۔ لالچ میں آ کر بڑے آرڈرز قبول نہ کریں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ انہیں پورا نہ کر سکیں یا معیار گھٹانے کی ضرورت پڑ جائے۔ آرڈر قبول کرتے وقت پیشگی رقم ضرور لیا کریں کیونکہ اگر گاہک بعد میں نہ آئے تو آپ کو زیادہ نقصان برداشت نہ کرنا پڑے۔ اس کے ساتھ یہ بات بھی سمجھ لیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں رکھ سکتیں۔

لوگوں کے ذوق اور پسند مختلف ہوتی ہیں جو شے ایک شخص کو خوبصورت معلوم ہوتی ہے ہو سکتا ہے کہ کسی دوسرے کو وہ زیادہ اچھی نہ لگے اس لیے اگر آپ مثال کے طور پر ساڑھیاں یا لینن فروخت کر رہی ہیں تو ان میں بہت سی ورائٹی رکھیں تاکہ ہر شخص کے ذوق کی تسکین ہو سکے۔ ایک ہی شے کو مختلف لوگ مختلف نظروں سے دیکھتے ہیں۔ بہت سے لوگ مصنوعات کی پیکنگ کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ دوسرے شے کے معیار سے غرض رکھتے ہیں۔

گاہک کا خوش دلی سے استقبال کریں

اپنی مصنوعات کو مسکراہٹ اور خوش دلی کے ساتھ فروخت کرنا اور گاہک کی ضروریات کو سمجھنا اور اس میں دلچسپی لینا۔ یہ ایسی باتیں ہیں جن کے باعث گاہک آپ کے پاس بار بار آئے گا۔

ایک کہاوت ہے کہ ہمیشہ مسکراتے رہیں اس میں آپ کا کچھ خرچ نہیں ہوتا بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس سے آپ کو بہت کچھ حاصل ہو جاتا ہے۔

*

بچوں میں اعتماد پیدا کریں

کشور کنول

بدلتے تقاضوں نے زندگی کے ہر پہلو پر اثرات ڈالے ہیں۔ بچے بھی ان اثرات سے محفوظ نہیں ہیں۔ خاص کر شہری ماحول کے پروردہ بچے۔

دیہی معاشرے اور شہری ماحول میں پرورش پانے والے بچوں میں واضح فرق ہوتا ہے۔ دیہی معاشرے میں پرورش پانے والے بچے کو نسبتاً زیادہ آزادیاں حاصل ہوتی ہیں جبکہ شہری گھرانوں میں پلنے والے بچوں کو آسائشیں تو وافر مقدار میں حاصل ہوتی ہیں مگر سرگرمیوں کو محدود کرنے کے عوامل بھی شہر میں بہت زیادہ ہیں۔

ایسے گھروں میں جہاں ہر دوسری چیز کے ٹوٹ جانے کا خطرہ ہوتا ہے یا گھر کے سامنے مصروف سڑک ہوتی ہے اور حادثات کا ہر وقت ڈر لگتا رہتا ہے۔ گھر میں بجلی کے آلات بھی خوف کا باعث ہوتے ہیں اور انہیں دن بھر "یہ مت کرو" کی گردان سننا پڑتی ہے۔ یہ عوامل بھی بچوں کے ذہن پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں اور ان کے اندر ایک بے نام سا خوف پیدا ہونے لگتا ہے، وہ بلا جھجک قدم اٹھانے سے گریز کرتے ہیں۔

آج کل مقابلے کا رجحان زیادہ ہے۔ والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ خاندان بھر کے بچوں میں ممتاز دکھائی دے۔ اس رجحان کے زیر اثر والدین اپنے بچوں کو اچھے سے اچھے اسکول میں داخلے کی تگ و دو میں لگے رہتے ہیں۔ اس کی تعلیم پر خصوصی توجہ مرکوز رہتی ہے اور اس طرح بچے پر عمر سے زیادہ ذہنی بوجھ لاد دیا جاتا ہے۔ ایک جانب بچے کی بنیادی و فطری خواہشیں ہوتی ہیں اور دوسری جانب والدین کے تقاضے۔ نتیجتاً تصادم کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس صورتحال سے بچنے کے لیے والدین کو بچے کی پیدائش کے فوری بعد سے شعوری کوششیں شروع کردینا چاہیے تاکہ بچہ زندگی کے ہر موڑ کا سامنا اعتماد سے کرسکے۔

بچے میں اعتماد کی کمی اس کی پوری شخصیت کو تباہ کرسکتی ہے۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ وہ بچے میں زیادہ خود اعتمادی پیدا کریں۔ اسے ترغیب دیں کہ وہ اپنے آپ کو منوائے۔

انتہائی چھوٹے بچے مثلاً چھ ماہ سے دو ڈھائی سال کے بچوں کو سمجھانا بہت مشکل ہے۔

ایسے بچے اپنی ناکامی کا اظہار رو کر کرتے ہیں۔ وہ آپ کی چند منٹ کی مصروفیت کو بھی برداشت نہیں کرسکتے۔ کیا آپ کسی دو ڈھائی سالہ بچے کو یہ کہہ کر مطمئن کرسکتی ہیں کہ بس پانچ منٹ ٹھہرو میں کپڑے استری کرکے ابھی آتی ہوں....؟

یہ بچے چونکہ سمجھدار اور پختہ ذہن کے مالک نہیں ہوتے اس لیے ان کے آگے آپ کے دلائل بے کار ہیں۔ انہیں صرف عملی

اقدام ہی مطمئن کر سکتے ہیں۔ باتوں کی بجائے متبادل راہ سجھائیں یعنی وہ پارک میں جانے کی ضد کر رہا ہے تو اسے باہر لے جا کر یا کسی سے منگوا کر آئسکریم دے دیں۔ وہ بہل جائے گا یعنی اسے درکار شے کا متبادل دے کر ہی مطمئن کیا جا سکتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ہدایتیں بھی دیتی رہیں مگر لہجہ پیار بھرا ہو۔ اس طرح وہ آپ کی ہدایت کو ذہن نشین کرنے کی کوشش کرے گا۔ اسے یہ احساس رہے گا کہ اس کی باتوں پر توجہ دی جارہی ہے۔

اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ وضاحتیں دینے سے بہتر ہے کہ خاموش رہیں۔ بچے کے سامنے بیٹھیں۔ اس کی بات پوری طرح سے سنیں اور اس کے خاموش ہونے کے بعد بولنا شروع کریں اور بچے کے احساسات کو اپنے الفاظ میں بیان کریں اور باتوں باتوں میں اس سے کھیلنا شروع کر دیں تاکہ اس کا دھیان کھلونوں کی طرف ہو جائے۔ کھلونے بھی جسم میں تحریک پیدا کرتے ہیں۔ وہ ان کے ساتھ کھیلتے ہوئے آگے بڑھے گا پیچھے ہٹے گا، انہیں اچھالے گا۔ اس طرح اس کی عمر کے لحاظ سے یہ ایک طرح کی ورزش ہوگی۔ جس کا فائدہ آنے والے دنوں میں اٹھائے گا۔

چار یا پانچ سال کے بچے آپ کے کیے ہوئے وعدوں کو بخوبی یاد رکھتے ہیں لہٰذا ناامیدی کا احساس بھی ان میں اسی شدت سے پیدا ہوتا ہے اور کافی دیر تک رہتا ہے۔ ایک پانچ سالہ بچہ یہ بھی کہہ سکتا ہے کہ آپ نے پچھلے ہفتے مجھے فلاں چیز دلانے کا وعدہ کیا تھا لیکن پورا نہیں کیا۔

بچے بہت حساس ہوتے ہیں اور حالات و واقعات ان پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس عمر میں بچوں کی پرورش میں ان کے احساسات کو پیش نظر رکھنا اس لیے بھی بہت اہم ہوتا ہے کہ اس دور میں قبول کیے گئے اثرات تمام عمر ساتھ چلتے ہیں اور اس کی شخصیت پر اثرانداز ہوتے رہتے ہیں۔ اس لیے بچے کے ساتھ گفتگو میں اس بات کا اظہار کریں کہ آپ اس کے احساسات کو بخوبی سمجھتی ہیں اور جانتی ہیں کہ آپ کا بچہ کیا چاہتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر سیر و تفریح کے لیے چڑیا گھر جانے کا پروگرام مرتب کیا تھا اور بچہ بھی اس پروگرام سے واقف تھا مگر کسی وجہ سے یہ ارادہ ختم ہو گیا تو ظاہر ہے بچے مایوسی میں مبتلا ہوں گے۔ اس کا تدارک یہ ہے کہ پہلی فرصت میں آپ اسے کسی نزدیکی سیر گاہ یا کسی رشتہ دار کے گھر لے جائیں تاکہ بچے کو ایک نعم البدل مل سکے۔

اسی طرح اگر آپ کا بچہ کسی وجہ سے ٹیسٹ میں کم نمبر لایا ہے تو اس سے یہ نہ کہیں کہ تم کند ذہن ہو یا غائب دماغ ہو بلکہ یہ کہنا مناسب ہوگا کہ مجھے فخر ہے کہ تم نے اتنی محنت کی، تھوڑی اور کر لیتے تو نمبر زیادہ آتے انشاء اللہ اگلے امتحان میں تم سب سے زیادہ نمبر لاؤ گے۔ ہاں اگر تم زیادہ نمبر لائے تو تمہیں تحفہ بھی ملے گا۔

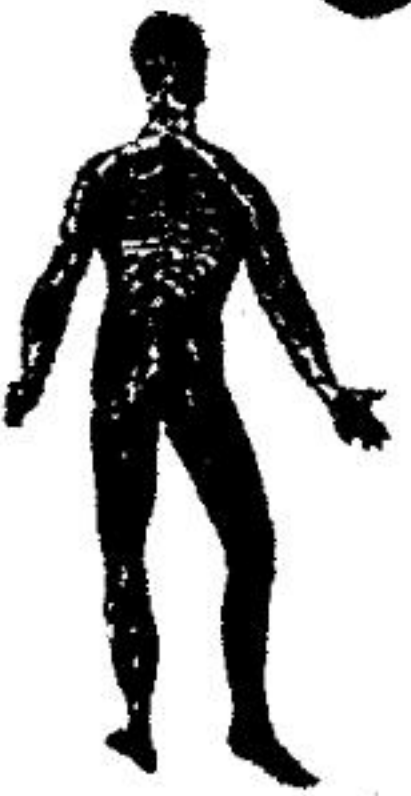
بچوں کے لیے حوصلہ افزائی بہت ضروری ہے۔ کامیابی ناکامی وقتی صورتحال ہو سکتی ہے مگر محنت کرنا تو ان کے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے اس لیے ناکامی سے آپ خود بھی ناامید نہ ہوں اور اپنا غصہ بچوں پر نہ نکالیں بلکہ ان کی حوصلہ افزائی کیجیے اور منفی جذبات پر بھی قابو پایئے اس طرز عمل سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوگی اور وہ آگے بڑھیں گے۔

❋

صحت مند زندگی

آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر وجواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں ۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکوپنکچر، ایکوپریشر، ریفلیکسولوجی، ہپنوتھراپی، شیاتسو، الیگزینڈر تکنیک، آیورویدا، فینگ شوئی، تائی چی، آئریڈیولوجی، کائنیسولوجی، مساج، کی کونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

فینگ شوئی

Feng Shui 風水

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں روبہ عمل ہوسکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہوسکتا ہے۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف طریقے فینگ شوئی پر ایک تحریر۔

چند دنوں پہلے ایک جاننے والے کے ہاں جانا ہوا جیسے ہی ہم گھر میں داخل ہوئے ایک چنگھاڑتے شیر کے مجسمہ نے ہمارا استقبال کیا۔ دائیں جانب ایک بہت بڑا لان تھا جس میں ایک اور شیر اکا جوڑا تھا اور اسکے برابر میں ایک گھوڑے کا مجسمہ تھا۔ ہمارے جاننے والے بڑے تپاک سے ملے اور ڈرائینگ روم میں لے گئے وہاں جاکر ایسا لگا کہ ہم کسی سفاری پارک میں آگئے ہیں شاید۔ انھوں نے بڑے شوق سے دیوار پر لگی ایک مرے ہوئے چیتے کی کھال کی طرف اشارہ کیا۔ یہ میں نے فلاں جگہ سے لی تھی۔ اتنے ڈالر کی تھی۔ اسے فلاں شکاری نے شکار کیا تھا وغیرہ وغیرہ۔ انھوں نے ہماری طرف داد چاہنے والی نظروں سے دیکھا۔ ہم نے فینگ شوئی کے قوانین کو مد نظر رکھتے ہوئے کچھ کہنا چاہا مگر جیسے ہی لب ہلے ان کے پیچھے والی دیوار پر ٹنگی دو شکاری بندوقوں نے فل اسٹاپ لگادیا اور ہم صرف مسکرا کر رہ گئے۔ بہر حال ان سے ملاقات خاصی دلچسپ رہی۔ اس دوران فینگ شوئی پر بھی کافی گفتگو ہوئی۔ جس میں کچھ انہیں سمجھ آئی اور کچھ نہیں۔

شابینہ جمیل

اس دلچسپ ملاقات کے بعد ہم نے سوچا کہ آپ کو چند چھوٹی چھوٹی باتوں اور آرائشی نقائص سے آگاہ کیا جائے جو بظاہر تو معمولی ہیں اور دیکھنے میں خوبصورت بھی لگتے ہیں مگر ان کے اثرات مثبت نہیں ہوتے۔ اس لئے آج کی قسط میں ہم بات کرتے ہیں ان چیزوں کی جو فینگ شوئی کے لحاظ سے بڑی غلطیوں میں شمار ہوتی ہیں۔

آیئے ان پر غلطیوں پر روشنی ڈالتے ہیں اور ساتھ ساتھ ان کا حل بھی آپ کو بتاتے ہیں۔

1۔ جنگلی جانوروں کی تصویر

جنگلی جانوروں کی تصویریں اور مجسمے ماحول میں وحشت پیدا کرتے ہیں، ان سے خارج ہونے والی توانائیاں چی کے متوازن بہاؤ کو متاثر کرتی ہیں۔

فینگ شوئی کے ماہرین کے مطابق رہائشی مکانات میں جنگلی جانوروں کے مجسمے نہیں رکھنے چاہئیں۔ جنگلی اور

خونخوار جانوروں کا احساس ماحول میں دہشت اور خوف پیدا کرتا ہے۔ ساتھ ہی باہمی تعلقات میں رنجش کا باعث بھی بنتا ہے۔

ان مجسموں سے خارج ہونے والی توانائیاں چی کے متوازن بہاؤ کو متاثر کرتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ شکار کے شوقین ہیں تو بہتر ہو گا کہ یہ شوق جنگل ہی میں پورا کیجئے مجسموں کے ذریعے اس کا اظہار اپنے گھر میں نہ کیجئے۔

2۔ شیشوں کا آمنے سامنے آویزاں ہونا

فینگ شوئی کے قوانین میں شیشے اور آئینے ایک بہت ہی حساس موضوع ہے۔ وہ چاہے آپ کی ڈریسنگ ٹیبل کے ہوں یا پھر آرائش کے لئے لگائے گئے ہوں۔ ان شیشوں کی جگہ اور پوزیشن بہت زیادہ حساس سمجھی جاتی ہے۔ جیسا کہ ہم پہلے بھی بتا چکے ہیں کہ شیشے یا آئینے کمروں میں لگانے سے جتنا ممکن ہو اجتناب کیجئے۔ اب اگر دو آمنے سامنے کی دیواروں کو شیشوں سے سجادیا جائے تو یہ فینگ شوئی کبھی بھی اس کی حوصلہ افزائی نہیں کرے گی۔

دو آئینوں کا آمنے سامنے لگے ہونا توانائی کی بہاؤ کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ اور اس سمت کی توانائی ایک طرح سے پھنس کر رہ جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ میں غصہ، ڈپریشن اور طبیعت میں سستی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ مواقع زائل ہو جاتے ہیں اور معاشی پریشانیوں کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

3۔ تنگ اور اندھیری راہداری

اگر آپ کی راہداریوں میں یا کوریڈور میں اندھیرا ہے تو فینگ شوئی کے ماہرین اسے ایک سنگین غلطی مانتے ہیں۔ راہداریاں .... جی ہاں آپ کے داخلی دروازے سے آپ کے گھر کے اندر تک راستہ، گھر کے کمروں کے درمیان کے راستے۔ ہم نے آپ کو پہلے بھی بتایا تھا کہ یہ آپ کے گھر یا آفس کی رگوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔ جس طرح انسانی جسم میں خون رگوں کے ذریعے سفر کرتا ہے اور ضروری غذائی

دو آئینوں کا آمنے سامنے لگے ہونا اور راہداری میں اندھیرا، کاٹھ کباڑ اور غیر ضروری سامان رکھنا، توانائی کی بہاؤ کو بری طرح متاثر کرتا ہے

اجزاء کی ترسیل کا کام ہوتا ہے اسی طرح یہ راہداریاں بھی توانائیوں کے مناسب بہاؤ اور ایک سمت سے دوسری سمت میں دور کرتی مختلف خواص کی حامل توانائیوں کے توازن کی مناسب ترسیل اور ہم آہنگی کا کام سرانجام دیتی ہیں۔ راہداری میں اندھیرا ین لہروں کے دباؤ میں اضافہ کرتا ہے۔ اس سے عدم توازن پیدا ہوتا ہے۔ آپ کا کاٹھ کباڑ یا ڈسٹ بن وغیرہ کا راہداریوں میں رکھنا بھی منفی توانائی کا سبب ہوتا ہے۔

فینگ شوئی کے ماہرین کے مطابق راہداریوں میں اندھیرا نہیں ہونا چاہیے۔ یہ ضروری ہے کہ راہداریوں کو بھی اتنی ہی اہمیت دی جائے جتنی کمروں اور دیگر جگہوں کو دی جاتی ہے۔

جن عمارتوں کے کوریڈورز یا چھوٹی چھوٹی راہداریوں میں اندھیرا پایا جاتا ہو اور صفائی کا فقدان ہو وہاں کے باسیوں میں اکثر ایک انجانے خوف کا احساس غالب رہتا ہے۔ ایسی جگہوں پر ینگ Yang لہروں کی کمی ڈپریشن، سستی کاہلی اور دیگر امور میں عدم دلچسپی کا باعث بنتی ہے۔

4۔ دیواروں پر دراڑیں اور پانی کی نکاسی

دیکھا گیا ہے کہ مخصوص مواقعوں پر ہی گھر کی صفائی ستھرائی، رنگ و روغن اور ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کا کام کروایا جاتا ہے۔ اور جب تک وہ خاص موقع میسر نہ آئے ٹوٹی ہوئی سیورج لائین ٹوٹی رہتی ہے۔ نلکے کا پانی رستا رہتا ہے۔ دیواروں میں پڑی دراڑیں گہری تر ہوتی جاتی ہیں، حد یہ کہ پلستر بھی

دیواروں میں پڑی دراڑیں اور نکاسی آب کی لائینوں سے رسنے والا معاشی توانائی پر اچھا اثرات مرتب نہیں کرتا۔

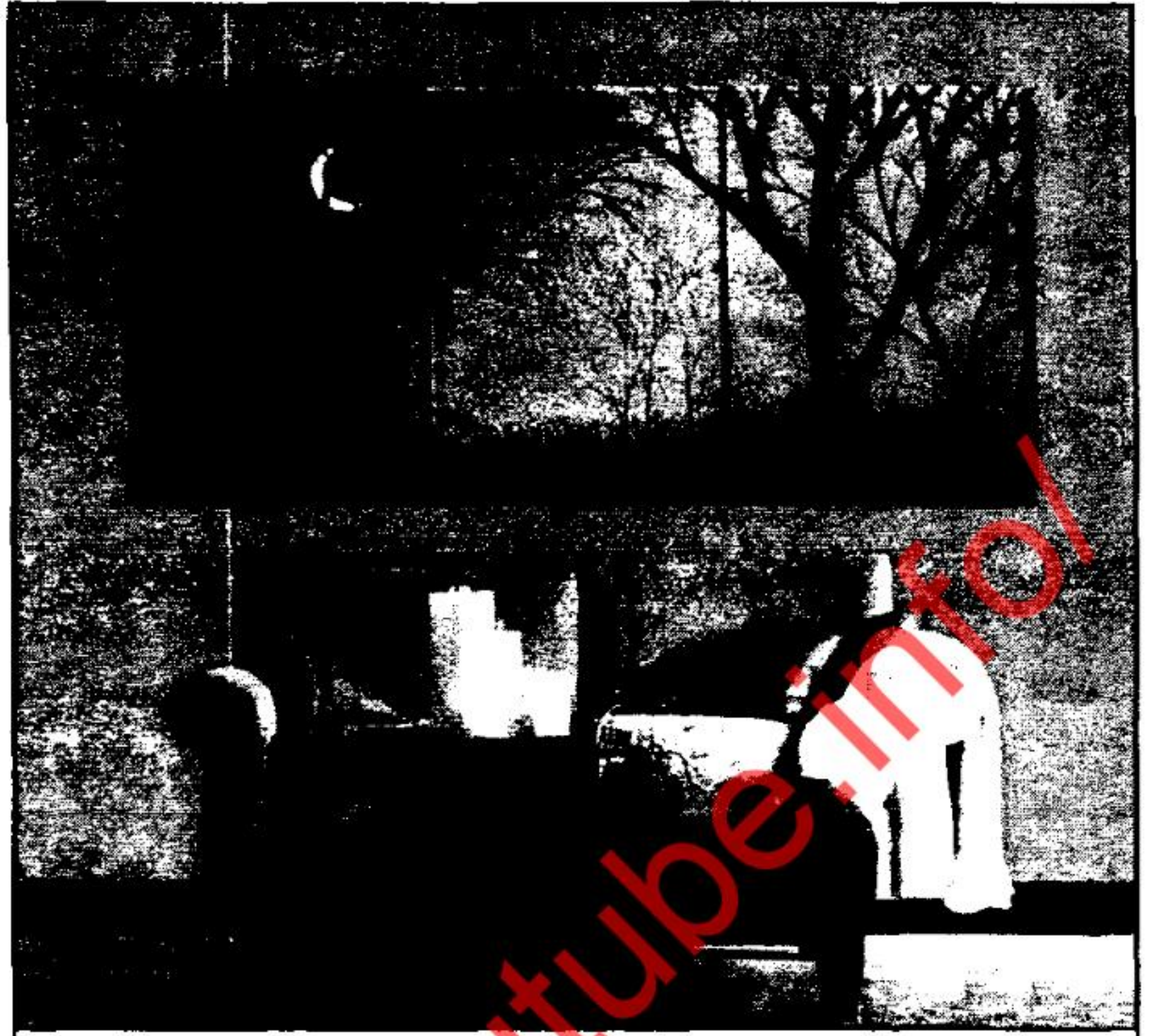
اکھڑتا جاتا ہے مگر ان چیزوں کو یا تو معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے یا پھر اخراجات کی طویل قطار میں ان کا نمبر آخری ہوتا ہے۔ کبھی کبھی تو ہوتا ہی نہیں۔ فینگ شوئی کے قوانین کہتے ہیں کہ دیواروں میں پڑی دراڑیں اور نکاسی آب کی لائینوں سے رسنے والا پانی شا توانائی کو تحریک دیتا ہے جو آپ کی معاشی توانائی پر اچھا اثرات مرتب نہیں کرتا۔

اس کے لئے ضروری ہے کہ اپنے گھر کے کونوں کو غور سے دیکھئے۔ اگر دیواریں بوسیدہ ہو رہی ہیں، پلستر اکھڑ رہا ہے تو انہیں نظر انداز مت کیجئے۔ جس حد تک ہوسکے اسے ہموار رکھئے۔ مرمت کروائیے۔ کیونکہ یہ آپ کی خوشحالی اور صحت مند زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔

5۔ آرٹ اور اینٹیک کا انتخاب سوچ سمجھ کر

فینگ شوئی کے قوانین کہتے ہیں کہ اگر آپ پینٹنگز یا فوٹوگرافی پسند کرتے ہیں یعنی آرٹ سے

مفید نہیں ۔یہ بات فینگ شوئی کے قوانین بتاتے ہیں۔ ٹی وی سے خارج ہونے والی الیکٹرو میگنیٹک ریز آپ کے دفاعی نظام کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ آگ کے خواص کی حامل ہوتی ہیں اور خواب گاہ کے لئے ضروری ین لہروں کو غیر متوازن کرتی ہیں۔ جب ٹی وی بند ہوتا ہے تب اس کی اسکرین آئینے کا کام کرتی ہے ۔جو آپ کی توانائی کو جذب کرتی ہے۔ فینگ شوئی کے ماہرین کہتے ہیں کہ خواب گاہ آرام کی جگہ ہے جہاں آپ دن بھر کی تھکن اتارتے ہیں اور آنے والے دن کے لیے تازہ دم ہوتے ہیں۔

فینگ شوئی ایکسپرٹ کہتے ہیں کہ خواب گاہ آرم

گھر میں جنگ و جدل، اداسی اور ویرانی کی تصویر نہ لگائیں

دلچسپی رکھتے ہیں تو یقیناً آپ ایک حساس اور خوبصورت دل کے مالک ہیں ۔ تصاویر سے گھر کی آرائش میں اضافہ ہوتا ہے تو پھر کیوں ناں اس شوق سے چی توانائی کے مثبت حصول کو بہتر سے بہتر بنایا جائے۔اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے گھر کے لئے ایسی تصاویر اور آرٹ کا انتخاب کیجئے جس سے خوشی جھلکے، محبت کا عنصر ہو۔ اب یہ خوبصورت اور دیدہ زیب مناظر کی سینریز بھی ہوسکتی ہیں اور خوبصورت تخلیقات بھی ہوسکتی ہیں ۔جنگ و جدل یا خون خرابے والی یا پھر اداس ، خاموش ویران صحراؤں والی تصاویر سے گریز کیجیے۔

ٹیلی ویژن سے خارج ہونے والی الیکٹرو میگنیٹک ریز، آپ کے دفاعی نظام کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔

7۔بیڈ روم میں ٹی۔وی ہرگز نہیں

خواب گاہ میں ٹی وی کی موجودگی ہرگز

فینگ شوئی اصول کے مطابق، کچن میں چولہے کے بالمقابل فریج یا سنک نہیں ہونا چاہیے

اور سکون کی ہی جگہ رہنے دیجیے اسے تھیٹر مت بنائیے۔

8۔ آگ اور پانی آمنے سامنے

گھر چاہے چھوٹا ہو یا بڑا۔ فلیٹ ہو یا بنگلہ فریج کو کچن میں ہی رکھا جاتا ہے ۔ صحیح ہے مگر چولہے کے بالکل سامنے فریج کا ہونا ایک غلطی ہے ۔ چولہا اور فریج دو مختلف توانائیوں کے حامل ہیں جو کسی طور بھی ایک دوسرے سے میل نہیں کھاتیں۔

ناصرف فریج بلکہ پانی کے اسٹوریج کی کوئی بھی شئے یعنی مٹکی ، واٹر ڈسپینسر یا پھر سنک کو چولہے کے سامنے نہیں ہونا چاہیئے۔

10۔ آرائش کے لئے پلاسٹک کے پھول؟؟

آرائش کے لئے پلاسٹک کے پھول دیرپا ہوتے ہیں .... لیکن اس کے لیے فینگ شوئی کے ماہرین ایک ہی جواب دیں گے ۔ نہیں نہیں نہیں.....، فینگ شوئی کے نزدیک یہ ایک غلطی ہے ۔ آرائش کے لیے تازہ پھول کا استعمال کیجئے ۔ جب وہ مرجھا جائیں تو فوراً بدل دیجئے۔

ماہرین اس کی وجہ یہ بتاتے ہیں کہ پلاسٹک کے یا دیگر مٹریکل کے بنے ہوئے نقلی پھول خوبصورت تو شاید لگتے ہوں مگر صرف جگہ گھیرتے ہیں ان میں کسی طرح کی توانائی کا کوئی اخراج نہیں ہوتا۔ اس لئے بہتر ہے کہ گلدانوں میں آرائش کے لئے تازہ پھولوں کو استعمال کیا جائے۔

6۔ سوکھے ہوئے بے جان پودے

اگر آپ کے گھر میں ، صحن میں یا لان میں سوکھے ہوئے پودے موجود ہیں ، بے جان درختوں کی آدھی پونی جڑیں موجود ہیں تو چی توانائی کا بہاؤ متاثر ہو سکتا ہے۔ اس کا اثر آپ کی صحت پر اور تعلقات پر

فینگ شوئی اصول کے مطابق وال کلاک بیڈروم میں ہرگز نہ لگائیں

پڑ سکتا ہے۔ فینگ شوئی کے قوانین زور دیتے ہیں کہ گھر میں لگائے جانے والے پودوں کی صحیح طور سے دیکھ بھال کی جائے۔ ان کا پوری طرح خیال رکھا جائے اور اگر بے جان، سوکھے ہوئے پودوں اور فضول جھاڑ جھنکار کو فوری طور پر صاف کیا جائے۔

9۔ وال کلاک کہاں؟

اگر آپ نے ایک انتہائی بیش قیمت اور خوبصورت وال کلاک اپنی خواب گاہ میں آویزاں کی ہوئی ہے تو یہ جان لیں کہ فینگ شوئی کے قوانین اسے ایک اہم غلطی شمار کرتے ہیں۔ وال کلاک کو آپ لاونج میں لگا سکتے ہیں مگر خواب گاہ میں نہیں۔

تو جناب یہ وہ معمولی مگر بنیادی غلطیاں ہیں جنہیں آپ نے اپنے ذہن میں رکھنا ہے۔ جو بظاہر تو معمولی ہیں مگر ان کے اثرات معمولی نہیں ہیں۔

انشاللہ اگلی قسط میں ہمارے وہ دوست جو پالتو جانور گھر میں رکھنے کا شوق رکھتے ہیں ان کے لئے ہم بتائیں گے کہ فینگ شوئی کے اس حوالے سے کیا قوانین ہیں۔

نیچے دیئے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے بھی آگاہ کیا جاسکتا ہے۔

facebook.com/FengShui.Pk.AIMS

(جاری ہے)

The Danger of Eating Late at Night

رات دیر سے کھانے کے نقصانات

انسان بڑھتی ہوئی مصروفیات کے باعث اپنے کھانے پینے کے اوقات ہی بھول بیٹھا ہے اور اسے جب بھی وقت ملتا ہے اس وقت کھانے کو ترجیح دیتا ہے جس کے بے شمار نقصانات ہیں لیکن خاص کر خواتین کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ بے وقت کا کھانا ان کے لیے کتنا نقصان دہ ہو سکتا ہے کیونکہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ رات کو دیر سے کھانے کی عادت خواتین میں سینے کے کینسر کا سبب بن سکتی ہے۔

نیویارک ٹائمز میں ڈاکٹر جیمی کاؤفمین کی تحریر اور حالیہ تحقیق سے ماخوذ

امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ کی تحقیق کے مطابق رات کا کھانا جلدی کھانے اور رات میں اسنیکس کھانے کی عادت چھوڑ دینے سے فشار خون اور شوگر لیول کم ہوتا ہے، تاہم اس کے برعکس رات کا کھانا دیر سے کھانے سے کینسر جیسا موذی مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

کیلی فورنیا میں سان ڈیاگو اسکول آف میڈیسن کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ رات کو دیر سے کھانا کھانے اور آدھی رات کو کھانے کی عادت کو ترک کرنے سے خواتین میں سینے کے کینسر کے ہونے کے خطرے کو بھی کم کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین نے مزید کہا ہے کہ رات کے کھانے کے دورانیہ میں تبدیلی جیسے سادہ اور قابل عمل رویہ سے لوگوں میں صحت مند زندگی کی حوصلہ افزائی کی جا سکتی ہے۔

اس تحقیق میں ان خواتین کے لیے واضح پیغام

ترجمہ: عانیہ خان

پاکستان سمیت دنیا کی 80 فیصد آبادی کو معدے کی تیزابیت اور سینے کی جلن کا مسئلہ لاحق ہے، صرف امریکہ میں 40 فیصد افراد معدے کی تیزابیت، سینے کی جلن، آواز کا بیٹھ جانا، بلغم کا بہاؤ جیسی تکالیف کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں اور اس مرض پر ہر سال ادویات کا خرچہ تقریباً 13 ارب ڈالر سے تجاوز کر جاتا ہے۔

سینے میں تیزابیت کے امراض میں حالیہ دہائیوں میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ یہی نہیں سینے کی تیزابیت، آگے چل کر السر اور کینسر تک کا باعث بن سکتی ہے۔ دستیاب ادویات سینے کی تیزابیت کو تو دور کرنے میں اپنا کردار ادا کرتی ہیں مگر اس تیزابیت سے سینے اور غذائی نالی میں ان عوامل کو نہیں روک پاتی جو آگے چل کر السر اور کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔

ہے جو کھانے کے بعد بھی رات کو سونے سے قبل اسنیکس وغیرہ کھاتی ہیں۔ رات کے کھانے اور اگلی صبح کے ناشتے کے وقت میں جتنا زیادہ فاصلہ ہوگا اتنا ہی سینے کے کینسر کا خدشہ کم ہوتا ہے جب کہ دوسرے لفظوں میں کہا جا سکتا ہے کہ یہ ایک سادہ غذائی پلان ہے جسے اپنا کر خواتین ایک مہلک بیماری سے بچ سکتی ہیں۔

جیمی کاؤفمین اپنے تجربات کے متعلق لکھتے ہیں کہ ”ٹائی پکل ایک ریستوران چلاتی تھی اور اکثر علاج کے لیے میرے کلینک آتیں، اسے سینے کی جلن، تیزابیت کے ساتھ ساتھ بلغم آنے، آواز بیٹھ جانے، دائمی کھانسی اور ہڈیوں کی بیماری کی شکایات بھی تھیں، وہ بتاتی ہیں کہ ریستوران بند کرنے کے بعد گھر پہنچتے پہنچتے اسے رات گیارہ بج جاتے تھے، وہ کھانا کھاتی اور سو جاتی ہیں۔ ان مریضہ کے والد اور چچا کی اموات غذائی نالی کے کینسر oesophageal Cancer سے ہوئی تھی اور اسے بھی ڈر تھا کہ کہیں وہ بھی اس میں مبتلا نہ ہوجائے۔ ان موصوفہ کا معمول تھا کہ وہ رات گئے کھانا کھاتی اور کھانے کے بعد اکثر مشروبات (شراب و سافٹ ڈرنکس وغیرہ) کی پوری بوتل نوش کرتیں۔

آخر ان کے اس پریشان کن مرض کے لیے ہمارا کون سا عمل ذمہ دار ہے؟ .... اس کا ایک عام جواب تو یہ ہے کہ ہماری ناقص غذا، چینی اور نمک کے استعمال میں اضافہ، سافٹ ڈرنکس اور مرغن غذائیں وغیرہ.... لیکن ایک اور اہم بات ہے جسے نظر انداز کر دیا جاتا ہے وہ ہے ہماری رات کو دیر سے کھانے کی عادت.... میں نے کہا کہ آپ کا علاج دوا میں نہیں، اس کا واحد حل اپنے غذائی معمولات کو تبدیل کرنا ہے۔ یہ سن کر وہ چلی گئیں اور ایک سال تک واپس نہیں آئیں۔

پھر جب ملیں تو کہنے لگیں کہ پہلے تو میں نے آپ کی باتوں کو احمقانہ سمجھا اور تیزابیت کے لیے دوائیں لیتی رہی لیکن دو مہینے بعد ہی میرے حلق میں تکلیف شروع ہوگئی اور کھانا نگلنا تک مشکل ہوگیا، پھر میں نے آپ کے مشورے کو اپنا کر رات کے کھانے کے اوقات کو 7 بجے کے بعد کر دیا۔ چھ ماہ انہوں نے اسی معمول سے کھانا شروع کیا اور دیکھتے ہی دیکھتے ان کی دائمی تیزابیت کی شکایت رفع ہوگئی۔

جیمی کاؤفمین بتاتے ہیں ”گزشتہ دو دہائیوں کے دوران بیشتر لوگوں میں رات گئے دیر سے کھانے کا رجحان بڑھ گیا ہے، جن کی وجہ شاید آفس میں لیٹ آور کام کرنا۔ سورج ڈوبنے کے بعد شاپنگ یا ورزش اور دیگر سرگرمیوں کے لیے نکل جانا اور کھانا کھانے میں تاخیر کرنا ہے۔ میرے تجربے میں، تیزابیت لئے سب سے اہم علاج دیر سے کھانے کی عادت کو

ختم کرنا ہے۔ میں نے گزشتہ 35 برسوں میں ہزاروں کیسز دیکھے ہیں اور ان میں سے اکثر مریضوں کو دواؤں کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ وہ محض غذائی عادتوں میں تبدیلی سے صحتمند ہوجاتے ہیں۔

معدے اور سینے میں تیزابیت، دراصل بہت زیادہ پیٹ بھر کر کھانے یا کھانا دیر سے ہضم ہونے کا نتیجہ ہے۔ ایک صحت مند نوجوان شخص میں، عام طور پر ایک معتدل کھانے کو ہضم کرنے کے لئے چند گھنٹے لگتے ہیں، جبکہ بڑی عمر میں یہ عمل اکثر تاخیر سے ہوتا ہے۔ اگر آپ رات کھانے کے بعد میٹھی ڈش (ڈزرٹ) یا اسنیکس وغیرہ کھانے کے عادی ہیں تو اس مرض کے امکان اور بڑھ جاتے ہیں۔ کیونکہ ان میں چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس کافی مقدار میں ہوتا ہے جو ہضم کے عمل کو اور سست کردیتا ہے۔

کھانے اور بستر پر جانے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔ کیونکہ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہمارے جسم میں ہاضمہ کا عمل شروع ہوجاتا ہے اور تین گھنٹے کے اندر ہمارا معدہ نظام ہضم کا عمل مکمل کرچکا ہوتا ہے۔ اگر سوتے وقت بھوک لگ رہی ہو تو بسکٹ وغیرہ کھالیں.... رات جلد کھانا کھانے کی عادت سے آپ کا معدہ صحیح طور پر غذا کو ہضم کرے گا اور ساتھ ہی آپ کے ناشتہ اور لنچ کے معمول میں بھی توازن پیدا ہوگا۔

ایک نئی تحقیق میں یہ بھی انکشاف ہوا ہے کہ رات دیر تک جاگنے والے افراد میں ذیابیطس اور موٹاپے کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ کیونکہ رات کو دیر تک جاگنے والے افراد عام طور پر رات دیر سے کھانا کھاتے ہیں اور تمباکو نوشی کے عادی ہوتے ہیں۔

یہ تو سب اچھی طرح جانتے ہیں کہ کھانے میں چکنائی کا زیادہ استعمال جسم کو فربہ کردیتا ہے مگر طبی ماہرین نے اپنی نئی تحقیق میں کہا ہے کہ رات کو دیر سے کھانے کی عادت بھی آپ کو موٹاپے کی طرف مائل کرسکتی ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ انسان کے ہر اعضاء کا اپنا ٹائم ٹیبل ہوتا ہے۔ جگر، انتڑیاں، معدہ اور دیگر انسانی اعضاء ایک مخصوص وقت میں ہی اپنی بہترین کارکردگی دکھا سکتے ہیں اور انھیں بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے افراد جو اپنے کھانے پینے کے اوقات کا خیال نہیں رکھتے وہ انسانی جسم کے قدرتی میٹابولک چکر سے نکل جاتے ہیں۔

حال ہی میں ہونے والی ایک اور تحقیق کے مطابق دیر سے کھانا کھانے کی عادت کا اثر آپ کی نیند پر بھی ہوتا ہے، اگر آپ رات کو دیر تک کھانا کھانے کے عادی ہیں تو فوراً اس عادت سے نجات حاصل کریں کیونکہ ہم جب رات کو دیر سے کھانا کھاتے ہیں تو

معدے میں تیزابیت پیدا ہونے سے ہماری نیند اڑ جاتی ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو پرسکون نیند کی خواہش ہے تو رات کا کھانا جلد کھالینا چاہیے۔

برطانوی ڈاکٹر میٹ کیپ ہان کا کہنا ہے کہ رات کا کھانا شام 5 بجے کے بعد یا سونے سے کم از کم تین گھنٹے پہلے کھالینا چاہیے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب پیٹ میں کھانا جاتا ہے تو پھر ہمارا معدہ اسے ہضم کرنے کا عمل شروع کرتا ہے اور اس سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے۔ اگر آپ سونے سے تین گھنٹے قبل کھانا کھا لیں گے تو معدے کو کام کرنے کا کافی موقع ملے گا اور آپ کو پرسکون نیند آئے گی۔ اسی طرح سونے سے کم از کم دو گھنٹے قبل ہر قسم کے مشروبات بشمول پانی بھی نہیں پینا چاہیے۔ جس کی وجہ ماہرین یہ بتاتے ہیں کہ جب ہم سونے سے قبل پانی پیتے ہیں تو چند گھنٹے بعد ہمارے مثانے پر بوجھ پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور ہمیں پیشاب آنے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم چاہے جتنی بھی گہری نیند سو رہے ہوں، ہماری آنکھ کھل جاتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سونے سے قبل ہرگز بھی چائے یا کافی کا استعمال نہیں کرنا۔ ان مشروبات میں کیفین پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے ہمارا جسم چاک و چوبند ہو جاتا ہے اور نیند کم ہو جاتی ہے لہذا ان مشروبات سے اجتناب کریں۔ اگر آپ اپنے معدے کو سکون دینا چاہتے ہیں تو سونے سے قبل نیم گرم دودھ کا گلاس پی لیں جو معدے کو تقویت دے گا اور آپ کی نیند پرسکون کرے گا۔

❋

سفید بال کالے کرنے کا قدرتی طریقہ

خوبصورت سیاہ چمکدار بال صحت کی نشانی ہیں اور بال کو سفید ہو جانا پریشانی کی بات ہے۔ لیکن سفید بالوں کو سیاہ کرنے کیلئے کیمیکل سے بھرپور بازاری مصنوعات کے استعمال سے بچنا چاہئے کیونکہ اس آسان اور سستا حل آپکے گھر میں دستیاب ہے۔ بالوں کو سیاہ کرنے والا یہ مجرب نسخہ تیار کرنے کیلئے آپ کو صرف تین چیزیں درکار ہیں یعنی لیمن کا رس آملے کا پاؤڈر اور صاف پانی۔ چار چمچ آملے کے پاؤڈر میں دو چمچ پانی اور ایک لیمن کا رس شامل کرلیں اس آمیزے کو اچھی طرح مکس کر کے پیسٹ بنالیں اور تقریبا ایک گھنٹے کیلئے اسے پڑا رہنے دیں۔ اب یہ پیسٹ بالوں پر لگانے کیلئے تیار ہے۔ پیسٹ کو بالوں میں اچھی طرح لگا کر 20 سے 25 منٹ تک لگا رہنے دیں اور اس کے بعد پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ خیال رہے کہ صابن یا شیمپو استعمال نہ کریں اور کوشش کریں کہ اس نسخے کے استعمال کے دوران صابن یا شیمپو سے پرہیز کریں۔ پیسٹ کو بالوں کی جڑوں تک ضرور پہنچائیں۔ بال دھوتے وقت خیال رہے کہ آنکھیں محفوظ رہیں۔ اس پیسٹ کو ہر چار دن بعد استعمال کریں کچھ مہینوں میں آپکے بال مکمل طور پر سیاہ ہو جائیں گے۔ جس دن پیسٹ استعمال نہ کر رہے ہوں اس دن صابن یا شیمپو استعمال کرسکتے ہیں۔ (استعمال سے پہلے کسی مستند معالج سے مشورہ کرلیں)

ایگزیما..... اذیت ناک جلدی بیماری

ایگزیما بہت مہلک اور اذیت ناک اس وقت ہو سکتا ہے جب اس پر دھیان نہ دیا جائے۔ چند احتیاطی تدابیر کی مدد سے اتنا تو ہو ہی سکتا ہے کہ ایگزیما کی شدت کم سے کم ہو جائے اور یہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچنے نہ پائے۔

ایگزیما آج کے دور کی ایک عام جلدی بیماری بن کر رہ گئی ہے۔ اس مرض میں جلد "سخت" کھردی اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں جلد کی سوزش ہے جس کے سبب خشکی، سختی اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

اس مرض کے لیے Darmacities کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے جلد کا سرخ، سوزش زدہ اور ورم زدہ ہو جانا اور یہی ایگزیما کی علامات ہیں۔

ایک ماہر جلد کا اس مرض کے بارے میں یہ کہنا ہے کہ یہ دراصل الرجی کا ردعمل ہے۔ ایگزیما کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں جلد اکثر سوج جاتی ہے۔ سرخ ہو جاتی ہے اور خارش کرنے لگتی ہے اور کبھی کبھی جب یہ خارش حد سے زیادہ بڑھ جائے تو پھر پیپ پڑ جاتی ہے اور پیپ کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔

دوسرے بہت سے امراض کی طرح ایگزیما کے بھی کئی مرحلے ہیں۔ ماہرین کے خیال میں یہ مرض تین مرحلوں میں اپنی تکمیل کو پہنچتا ہے۔

پہلا اسٹیج: کم نوعیت کا ایگزیما۔
دوسرا اسٹیج: شدید نوعیت کا ایگزیما۔
تیسرا اسٹیج: کورونگ یا متعدی قسم کا شدید ترین ایگزیما۔

ایگزیما کی تیسری قسم ذرا کم ہی پائی جاتی ہے۔

وجوہات

ایگزیما پیدا ہونے کی بے شمار وجوہات ہو سکتی

ہیں۔ اس کی ابتدا جلد پر نمودار ہونے والے ایک ہلکے سے دھبے سے ہوا کرتی ہے اور یہ دھبہ جلد کے کسی بھی حصے پر نمودار ہوسکتا ہے۔ یعنی ایگزیما کہیں بھی واقع ہوسکتا ہے۔ ایگزیما کا ایک عام سبب حساسیت کی وجہ سے کسی قسم کی الرجی ہے اور ایگزیما کی اس قسم کو Atipic ایگزیما کہتے ہیں۔

کبھی کبھی یہ جلد مختلف بیرونی عوامل کی وجہ سے حساس یا الرجک ہوجاتی ہے۔

جیسے کسی قسم کی دھات یا ربڑ وغیرہ۔ اگر کسی شخص کو ماضی میں کسی دھات کی وجہ سے الرجی رہی ہے تو دوبارہ جب اس دھات کی وجہ سے اس کا واسطہ پڑے گا تو وہ الرجی واپس آجائے گی۔

پلاسٹک سے الرجی ذرا کم ہی ہوا کرتی ہے۔ لیکن زیورات اور گھڑیاں وغیرہ ایگزیما پیدا کرنے کا ایک بڑا سبب بن سکتی ہے۔

عام طور پر مختلف قسم کے کیمیکل بھی ایگزیما کا سبب بن جاتے ہیں۔ یہ کیمیکل جلد کو سوزش زدہ کر دیتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جلد اور کیمیکل ایک دوسرے سے براہ راست وابستہ ہوجاتے ہیں۔ جیسے کپڑے دھونے والوں کے لیے صابن ڈٹرجنٹ وغیرہ۔ آٹو کا کام کرنے والوں کے لیے ڈیزل، انجن آئل وغیرہ۔

ان کے علاوہ ایگزیما کی اور بھی اقسام ہیں جو مختلف اقسام کی الرجی سے ہوا کرتی ہے۔

ایگزیما کی علامات بہت واضح ہوا کرتی ہیں۔

ابتدائی طور پر جلد پر دھبے نمودار ہونا شروع ہوجاتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے اس دوران جلد انتہائی خشک اور کھردری ہوجاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلد پر خارش زدہ دھبے نمودار ہوجاتے ہیں۔ جب یہ دھبے خود سے یا خارش کرتے رہنے سے پھٹتے ہیں تو پھر اندر سے گندا مواد نکلنے لگتا ہے۔ جب یہ دھبے انفیکشن میں تبدیل ہوجائیں تو شدید قسم کی تکلیف بھی پیدا ہوجاتی ہے۔

ایگزیما میں مریض بے اختیار ہوکر متاثرہ حصے کو کھجانے لگتا ہے۔ لیکن بہتر یہ ہے کہ کھجانے سے گریز کیا جائے۔ کیونکہ اس طرح کھجانے سے ایگزیما کی صورتحال مزید خراب ہوجاتی ہے۔

ماہرین کا مشورہ ہے کہ اگر کھجانے کی خواہش پر قابو پانا ناممکن ہی ہوجائے تو پھر بہتر یہ ہے کہ اپنی ہتھیلی کو بہت آہستہ آہستہ نرمی سے خارش زدہ حصے پر ملتے رہیں اور ناخنوں سے ہرگز نہ کھجائیں۔

ایگزیما کے دوران مریض محسوس کرتا ہے کہ اس کی جلد پہلے سے کہیں زیادہ حساس ہوگئی ہے اور بہت تیزی کے ساتھ کیمیکلز کے اثرات قبول کرنے لگی ہے۔

احتیاطی تدابیر

یہاں چند احتیاطی تدابیر بتائی جارہی ہیں۔ جن پر عمل کرکے ایگزیما کی صورتحال کو مزید خراب ہونے سے بچایا جاسکتا ہے۔

اپنے رابطے محدود کرلیں

اس بات سے آگاہ رہیں کہ کون سی چیز آپ کو راس آرہی ہے اور کون سی آپ کے لیے نقصان دہ ہے۔ بے شمار ایسی چیزیں ہوسکتی ہیں جو آپ کے لیے الرجی کا سبب بن رہی ہوں۔ جیسے صابن، آفٹر شیو، خوشبو، ڈٹرجنٹ یا کوئی بھی ایسی چیز اور جب آپ کو ایک مرتبہ اندازہ ہوجائے تو پھر ایسی چیزوں

سے پرہیز کریں۔

کوئی صابن اور زیادہ گیلا پن بھی جلد کو Irritate کردیتا ہے۔ اس لیے ہاتھوں کو باربار نہ دھوئیں۔ خاص طور پر جب ہاتھوں میں ایگزیما ہو تو اس وقت تو اور بھی احتیاط کی ضرورت ہے۔

ہاتھوں کو دھونے کے بعد یہ اطمینان کرلیں کہ آپ نے ہاتھوں کو خوب اچھی طرح خشک کرلیا ہے۔ خاص طور پر انگلیوں کے اردگرد۔

نہاتے ہوئے

نہانے کے لیے ہمیشہ نرم صابن استعمال کریں۔ پانی یا تو ٹھنڈا ہو یا پھر ہلکا گرم ہو۔ تیز گرم پانی سے نہ نہایا کریں۔ کیونکہ ایسا پانی جسم کی روغنیات کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے اور جلد خشک ہونے لگتی ہے۔

اگر آپ ٹب میں نہا رہے ہیں تو ٹب میں کچھ دیر تک بیٹھے یا لیٹے رہنا مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ کیونکہ اس طرح آپ کی جلد کی اوپری سطح زیادہ سے زیادہ پانی کو جذب کرکے اسے خشک ہونے سے بچاتی ہے۔

پانی کو کم از کم پندرہ بیس منٹ تک جذب ہونے دیں اور جسم کو خشک کرنے کے لیے خشک تولیہ استعمال کریں۔ لیکن بہت آہستہ آہستہ تولیہ کو جسم پر رگڑنے کی کوشش نہ کریں۔ جسم کو خشک کرنے کے فوراً بعد کوئی موئسچرائزر استعمال کریں۔

دواؤں کا باقاعدہ استعمال

جب ایک بار ایگزیما شدت پکڑنے لگے تو پھر ماہرین جلد کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے دواؤں کا مستقل استعمال کرتے رہیں۔

ایگزیما کے لیے عام طور پر مرہم وغیرہ دیے جاتے ہیں جنہیں جلد پر مالش کرنا ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں معالج ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

دستانے

ایگزیما کے مریض کام کے دوران پلاسٹک کے ہلکے دستانے ضرور استعمال کرتے رہیں۔ خاص طور پر جب پانی سے واسطہ ہو۔ یا جب کپڑے دھوتے، برتن دھوتے یا اس قسم کا کوئی کام کرتے ہوئے دستانوں کا استعمال بہت ضروری ہے۔ دستانے اتار دینے کے بعد ہاتھوں کو تھوڑا سا وقفہ ضرور دیں۔ یعنی کام نہ کریں۔ اس سے پسینے کو باہر آنے کا موقع ملے گا۔ اس کے علاوہ سرد موسم میں بھی دستانے ضرور استعمال کریں۔ کیونکہ سردیوں میں جلد خشک ہوجاتی ہے اور یہ خشک جلد ایگزیما کے لیے انتہائی مضر ثابت ہوسکتا ہے۔

سوتی لباس کو ترجیح دیں

اونی یا ریشمی ملبوسات آپ کی جلد کو بے چین (Irritate) کرسکتے ہیں۔ بہت سے لوگ جن کی جلد حساس ہوتی ہے ان کے لیے سوتی لباس بہت پُرسکون ثابت ہوتے ہیں۔

موئسچرائزر کا روزانہ استعمال

موئسچرائزر آپ کی جلد کو نرم رکھتا ہے اور جلد کو پھٹنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ سادہ موئسچرائزر بہتر ہے۔ ایسے موئسچرائزر سے پرہیز کریں جس میں بہت زیادہ خوشبو یا کیمیکل ہوں۔ ایسا موئسچرائزر زیادہ بہتر ہوتا ہے جو بہت چکنائی والا ہونے کے بجائے بہت کریمی ہو۔

موئسچرائزر کا روزانہ استعمال جلد کو خشک ہونے اور پھٹنے سے بچاتا ہے جو سردیوں میں ایک عام سی بات ہے۔ حتیٰ کہ اگر آپ کی جلد نارمل بھی ہے تب

بھی موئسچرائزر کا استعمال کرتے رہیں۔

پسینے اور گرمی سے بچیں

بہت زیادہ گرمی اور پسینے کا بہاؤ جلد کو حساس اور خارش زدہ کر سکتا ہے۔ ایسی سرگرمیوں سے بچیں جس میں دھوپ یا حرارت کا سامنا ہو یا بہت زیادہ پسینے کے اخراج کا امکان ہو۔

دوسرے لفظوں میں گرمیوں میں زیادہ باہر نکلنے سے پرہیز کریں یا پھر اپنے کاموں کو صبح سویرے نمٹانے کی کوشش کریں۔ تاکہ دن میں دھوپ میں باہر کم سے کم نکلنا پڑے۔

جسم کو خشکی سے بچانے کے لیے پانی زیادہ سے زیادہ پیا کریں۔

کھجانے سے پرہیز کریں

یہ درست ہے کہ ایگزیما میں خارش بہت شدید ہوتی ہے اور کھجانے کی خواہش ہوا کرتی ہے۔ لیکن بہتر ہے کہ متاثرہ جگہ کو کھجانے سے پرہیز کریں۔ کیونکہ کھجانے سے جلد میں دراڑیں پڑجاتی ہیں اور بیکٹیریا داخل ہو کر انفیکشن کا سبب بن جاتے ہیں۔

پریشانی سے بچیں

ایگزیما اس وقت شدت اختیار کرلیتا ہے جس وقت ذہنی دباؤ یا کوئی پریشانی ہو۔ اپنی طرز زندگی میں تبدیلی پیدا کریں۔

❄

جاپان دنیا کا واحد ملک جہاں موٹا ہونے پر پابندی ہے.....

جاپانیوں کے متعلق کہا جاتا ہے کہ وہ موٹے نہیں ہوتے اور چاہے ہو بچے ہوں یا جوان ہمیشہ اسمارٹ نظر آتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ جاپان میں 2008ء میں ایک قانون نافذ کیا گیا جس کا مقصد موٹاپے کی حوصلہ شکنی کرنا ہے میٹابولاء نامی اس قانون کے تحت چالیس سے پچھتر سال کی عمر کے تمام افراد کو ہر سال اپنی کمر کی پیمائش کروانا پڑتی ہے جن افراد کی کمر کی پیمائش 35.5 انچ سے زائد ہو انہیں فوری ماہرین صحت سے رابطہ کرنے کو کہا جاتا ہے۔ اگرچہ موٹاپے کے خلاف قانون موجود ہے لیکن مقررہ حد سے زیادہ موٹا ہونے والوں کو کوئی سزا نہیں دی جاتی اور نہ ہی جرمانہ کیا جاتا ہے البتہ ان کا موٹاپا کم کرنے کے لیے بھرپور اقدامات کیے جاتے ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ جاپان میں کسی موٹے شہری کو انفرادی طور پر آج تک کوئی سزا نہیں دی گئی لیکن جن کمپنیوں کے ملازمین مقررہ حد سے زیادہ موٹے ہوں انہیں ہیلتھ انشورنس اور دیگر ٹیکسوں کی مد میں بھاری رقم دینا پڑتی ہیں۔

مہندی
دوا بھی دلکشی کا ذریعہ بھی

ریحانہ کوثر

مہندی کا نام سنتے ہیں ہمارے ذہن میں شادی بیاہ یا عید کا خیال آتا ہے۔ مہندی صرف ہاتھوں اور بالوں کو خوش نما ہی نہیں بناتی بلکہ ماہرین طب اس کے کئی طبی فوائد بتاتے ہیں۔

❀.... آگ سے جلے ہوئے کا بہترین علاج مہندی ہے۔

❀.... اگر اس کو پانی میں ملا کر غرارے کیے جائیں تو منہ اور زبان کے پک جانے میں مفید بتائی جاتی ہے۔

❀.... پھوڑوں اور سوزش پر اس کا لیپ کرنے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

❀.... مہندی کو گرم کر کے موم اور گلاب کا تیل ملا کر سینے کے اطراف اور کمر درد والے مقام پر لیپ کرنے سے درد جاتا رہے گا۔

❀.... پیروں کے تلووں پر صبح شام مہندی لگائیں تو آنکھیں کئی بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔

❀.... مہندی کے پتے گرم کپڑوں میں رکھے جائیں تو ان کو کیڑا نہیں لگتا۔

❀.... مہندی پیروں پر لگانے سے جلد نرم ہو جاتی ہے اور ٹانگوں کی پھنسیاں مندمل ہو جاتی ہیں۔

❀.... ہاتھوں اور پیروں کی جلن دور کرنے کے لیے مہندی کے پتوں کو پانی میں باریک پیس کر لیپ کریں۔ جلن دور ہو جائے گی۔

❀.... چوٹ لگنے سے ناخن سیاہ پڑ جائے یا پھپھوندی لگ جائے تو اس پر مہند لگانے سے نیا ناخن بنتا ہے۔ اگر اس میں سرکہ بھی تھوڑا سا ملا لیا جائے تو جلد کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

❀.... ناخن اگر ٹیڑھا ہو جائے تو مہندی کے پتے پیس کر مکھن میں ملا کر لگانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

❀.... مہندی کو روغن زیتون میں ملا کر لگانے سے سر کی پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

❀.... مہندی کا پھول سونگنے سے گرمی سے ہونے والا سر درد دور ہو جاتا ہے۔

❀.... مہندی کے پھولوں کو کسی تیل یا زیتون میں ملا کر دھوپ میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکانے سے مہندی کا تیل تیار ہو جاتا ہے جس کی مالش سے پٹھوں کی اکڑن دور ہو جاتی ہے۔

❀.... مہندی میں چائے کی پتی یا کافی ملا کر اسے چینی ڈال کر ابال لیں۔

اس میں لیموں کا عرق یا سرکہ بھی شامل کرلیں۔ گرتے بال، خشکی سکری کے لیے بے حد مفید ہے۔

❁ .... مریض کے تکیے میں اگر مہندی کے پتے رکھ دیے جائیں تو اسے جلد اور اچھی نیند آتی ہے۔

❁ .... گرمی کی وجہ سے منہ آیا ہو تو مہندی کے پتے ابال کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❁ .... سفید بالوں کو سرخ کرنے کے لیے مہندی کا لیپ کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔

❁ .... منہ کے چھالوں کے لیے مہندی کا لیپ کرتے ہیں۔

❁ .... مہندی کے پتے پانی میں جوش دے کر پانی کو ٹھنڈا کریں جب نیم گرم ہو جائے تو اس پانی کی دھار جلی ہوئی جگہ پر ڈالیں تو آرام ہو گا۔

❁ .... مہندی بالوں کے لیے ایک بہترین ہیئر کنڈیشنر ہے۔ مہندی کا خضاب بالوں کے لیے بہترین ہے اگر آپ کے بال ہلکے بھورے اور سنہری مائل ہوں تو ان کا شیڈ گہرا کردے گی اگر بالوں کو بھورا کرنا چاہیں تو مہندی میں تھوڑی سی کافی ملائیں اس کے علاوہ ہلکا سنہرا چاہتی ہیں تو مہندی میں سلونی یا سیاہ چائے ملائیں۔

اس کے علاوہ بالوں میں کلر اور چمک کے لیے درج مہندی کا خضاب آپ کے بالوں کو مزید خوشنمائی ادا کرے گا۔

❁ .... مہندی 200 گرام، کافی پاؤڈر ایک چھوٹا چمچ، انڈے کی زردی ایک عدد، سرکہ ایک بڑا چمچ۔

کافی پاؤڈر کو پانی میں ملا کر اس میں سرکہ بھی شامل کرلیں۔ اس پیسٹ کو بالوں میں لگائیں اور دو تین گھنٹے لگا رہنے دیں بعد میں سرنیم گرم پانی سے دھولیں۔

❁ .... گنج پن دور کرنے کے لیے سرسوں کا تیل حسب ضرورت آگ پر رکھیں اور مہندی کے سبز پتے ڈال کر جلاتے رہیں جب پتے جل جائیں تو چھان کر شیشی میں سنبھال کر رکھیں اور اس تیل کی مالش کیا کریں۔

سر میں مہندی کا مہینے میں ایک یا دو مرتبہ استعمال کرنا چاہیے۔ زیادہ استعمال بالوں کو کھردرا کر دیتا ہے۔

❄

کدو

معدہ اور ہاضمہ میں مفید ہے۔

کدو ایک مفید ترکاری ہے جس میں عمدہ قسم کا Pectin ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور ہاضمہ کے لیے فائدہ مند بتایا جاتا ہے۔ کیمیاوی اعتبار سے کدو دوسری کئی ترکاریوں سے اس لیے بہتر ہے کیونکہ اس میں وٹامن بی اور وٹامن سی کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس، آئرن، پوٹاشیم اور آیوڈین جیسے عناصر مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

کدو کی غذائی صلاحیت کے بارے میں ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ 100 گرام کدو میں رطوبت 96.1 فیصد، چکنائی 1.5 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 2.5 فیصد، پروٹین 0.2 فیصد، ریشے 0.6 فیصد اور معدنی اجزاء 0.5 فیصد پائے جاتے ہیں۔ اس کے 100 گرام خوردنی حصے میں معدنی اور حیاتینی اجزاء کا تناسب درج ذیل ہے۔

کیلشیم بیس ملی گرام، فاسفورس دس ملی گرام، آئرن 0.7 ملی گرام اور کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس بھی پائی جاتی ہے۔ جبکہ ایک سو گرام کدو کی غذائی صلاحیت بارہ کیلوریز ہے۔

کدو کے طبی فوائد درج ذیل ہیں۔

✳.... جسم کو موٹا کرتا ہے۔

✳.... جنون اور خفقان میں چینی ساتھ پکا کر کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

✳.... شدت پیاس کے خاتمے کے لیے کدو کا گودا باریک پیس کر ساٹھ گرام پانی نچوڑیں اس میں چوبیس گرام مصری اور 250 گرام سادہ پانی ملائیں۔ چوبیس گرام کی خوراک تھوڑے تھوڑے وقفہ سے پیتے رہیں۔

✳.... سر درد میں کدو کا تازہ گودا حسب منشاء لے کر اسے کھرل میں باریک پیس کر پیشانی پر پھیرنے سے سر درد کو آرام مل جاتا ہے۔

✳.... کدو کے رس کو لیموں میں ملا کر چہرے پر لگانے سے مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

✳.... مزاج میں چڑچڑاپن کا خاتمہ کرتا ہے۔

✳.... تیل میں ابلا ہوا کدو وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) کا علاج ہے۔

✳.... کدو کے بیجوں کا تیل سر کے درد کے لیے فائدہ مند ہے۔

✳.... دانت درد کی صورت میں کدو کا گودا ساٹھ گرام لہسن بارہ گرام دونوں کو پیس کر ایک لیٹر پانی میں ڈال کر خوب پکائیں جب آدھا رہ جائے تو نیم گرم سے کلیاں کریں۔ دانت کے درد میں آرام آئے گا۔

✳.... بھوک کو بڑھاتا ہے۔

مہوش اسلم

✻....اخراج خون کو روکنے کے لیے پوست کدو کو سایہ میں خشک کر کے خوب باریک پیس لیں اور برابر وزن مصری ملا کر محفوظ رکھیں۔ صبح نہار منہ چھ گرام سے ایک بارہ گرام تک دودھ کی لسی یا سادہ پانی کے ساتھ دیں۔ منہ سے خون آتا ہو اس کے استعمال سے جلد بند ہو جاتا ہے۔

✻....بے خوابی کی صورت میں روغن کدو سر پر مالش کریں اور اسے پکا کر بھی کھائیں۔

✻....کدو خشک کر کے پیس کر زخم پر لگانے سے پیپ نہیں پڑتی۔

✻.... کدو کھانے سے انسانی اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔

✻....یرقان کی صورت میں ایک عدد کدو پر آٹے کا لیپ کر کے گرم تنور میں کچھ دیر رکھنے کے بعد نکال کر اس کا پانی نچوڑ کر قدرے کوزہ مصری یا شہد ملا کر پلائیں اس سے جگر کی گرمی اور یرقان کو فائدہ ہوتا ہے۔

✻....کدو حسب ضرورت تیز چاقو سے قاشیں بنا کر سایہ میں خشک کر کے باریک پیس لیں۔ چوبیس گرام ستو کی طرح چینی ملا کر نوش کریں۔ چندروز مسلسل استعمال کرنے سے دیرینہ قبض کا خاتمہ ہو گا۔

✻....درد گردہ کی صورت میں کدو کا گودا باریک کر کے قدرے گرم کر کے جائے درد پر ضماد کریں۔ آرام ہو گا۔

✻....پرانے زکام میں اس کے پانی کے قطرے ناک میں ڈالتے رہیں فائدہ مند ہے۔

✻....دماغ اور جگر کی گرمی سے نجات کے لیے کدو کا گودا ساٹھ گرام۔ املی چوبیس گرام، چینی چھتیس گرام، ایک لیٹر پانی میں جوش دیں۔ جب 250 ملی گرام پانی باقی رہ جائے تو اتار کر چھان کر سرد ہونے پر پلائیں چندروز میں فائدہ ہو گا۔ دماغ اور جگر کی گرمی دور ہو کر خون صالح پیدا ہو گا اور دماغی طاقت میں اضافہ ہو گا۔

✻....کم مرچ کے ساتھ پکا کر کھانے سے آنتوں کی جلن میں افاقہ ہو گا۔

✻....کدو کے پتوں کا جوشاندہ قبض کا اچھا علاج ہے۔

✻....کدو کے چھل کو سرکہ میں کھرل کر کے پیروں پر لگانے سے پیروں کی جلن میں آرام آتا ہے۔

✻.... تازہ کدو ایک عدد لے کر اس کے اوپر آٹے کا لیپ کر کے کپڑا لپیٹ کر آگ کی خاک میں بھرتا کر لیں۔ پانی نچوڑ کر حسب طاقت بلاناغہ استعمال کرنے سے مرض تپ دق میں مفید بتایا جاتا ہے۔ غذا ہلکی اور زود ہضم استعمال کریں۔

✻....بوڑھے اور خواتین اگر باقاعدگی سے اس کا استعمال کریں تو ہڈیاں کمزور نہ ہوں گی۔

کدو کا جوس اسہال، زیادہ مرغن غذا کے استعمال اور ذیابیطس سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ متذکرہ کیفیت دور کرنے کے لیے ایک گلاس کدو کے جوس میں چٹکی بھر نمک ملا کر پینا مفید رہتا ہے۔ کدو کا جوس گرمیوں کے موسم میں زیادہ پسینہ کی وجہ سے ضائع ہونے والے نمکیات کو پورا کرنے کا بہترین علاج ہے۔ اس سے نہ صرف پیاس کی شدت دور ہوتی ہے بلکہ تھکان سے بھی بچاتا ہے۔

❋

گرما

سارہ اسد

گرما خوش ذائقہ صحت بخش پھل ہے۔ اس کا مزاج حکماء کے نزدیک گرم اور تر ہے لیکن بعض اطباء اسے سرد خشک بھی کہتے ہیں۔ گرما معدے کو تقویت دے کر نظام ہضم کو درست کرتا ہے۔ اس میں وٹامن سی اور شکر کے اجزاء وافر مقدار میں ہیں۔ یہ گرم اور صالح خون پیدا کرتا ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔ ایسے تمام امراض میں جن کا سبب صفراء ہو، گرما کھانا مفید بتایا جاتا ہے۔

گرما کمزور اور مریض افراد کے لیے بھی مفید ہے، اس میں موجود گلوکوز کی وافر مقدار سے جسم میں اس کی کمی پوری ہوجاتی ہے۔ جن افرادد کے ہاتھ پاؤں میں گرمی کی وجہ سے حرارت رہتی ہو یا جلن کے باعث تکلیف ہو تو ان کے لیے بھی یہ پھل مفید ہے۔

یہ پیشاب آور پھل ہے، نظام ہضم کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ اسے حکماء قبض کشا قرار دیتے ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے گردے کی پتھری بھی زائل ہوجاتی ہے۔ اسے لاغر اور خون کی کمی والے حضرات کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

یہ مفید پھل صفرا کی تعدیل کرتا ہے، یعنی ایسے تمام امراض میں جن کا تعلق گرمی اور خشکی سے ہوتا ہے اس کا استعمال مفید ہے۔ یہ امراض قلب کے لیے بھی مفید بتایا جاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں گرما فائدہ مند ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ بات مشاہدے سے ثابت ہوچکی ہے کہ گرما جسم میں موجود کئی غیر ضروری کیمیائی اجزاء کو نکال باہر کرتا ہے۔

نظام ہضم کو درست کرتا ہے

موجودہ کیمیاوی کھادوں کے زمانے میں اگر گرما کو اس کے موسم میں مسلسل استعمال کیا جائے تو کئی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

درج ذیل امراض میں طبی ماہرین نے گرما کو مفید بتایا ہے۔

خفقان

اس مرض میں دل زور زور سے دھڑکتا ہے اور سینہ پھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بات بات پر دل کی دھڑکنیں بے قابو ہو جاتی ہیں، ایسے مریض کو گرما کا کثیر استعمال کرانا مفید بتایا جاتا ہے۔

الرجی

الرجی سے جسم کی جلد پر کسی بھی مقام پر سرخ سرخ دانے نمودار ہو جاتے ہیں، اکثر دانوں کے بجائے چکتے پڑ جاتے ہیں یا پھر جلد کی رنگت میں فرق آ جاتا ہے۔ ایسے میں کبھی تو سخت جلن کا احساس ہوتا ہے اور کبھی نشان کے علاوہ کچھ بھی ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں کو خارش والی الرجی لاحق ہو جاتی ہے جس سے بار بار کھجانے کی حاجت ہوتی ہے اور کھجانے پر وہ مقام سرخ اور کبھی کبھی سیاہ پڑ جاتا ہے۔

ان کیفیات میں گرم اشیاء سے پرہیز کرنا موزوں ہوتا ہے، ان میں انڈہ، گوشت اور مسالہ جات شامل ہیں۔ اس دوران اگر گرما کا استعمال بکثرت کیا جائے تو اکثر لوگوں کی الرجی دور ہو جاتی ہے۔

دبلہ پن

بعض افراد یہ شکایت کرتے ہیں کہ ہم ضرورت سے زیادہ دبلے پتلے ہیں، اگر ایسے لوگ آم اور گرما کاٹ کر ملا کر کھائیں تو ان کی یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ ماہرین نے یہ بیان کی ہے کہ گرما جسم میں رطوبت کی زیادتی کر دیتا ہے اور جسم کی گرمی اور خشکی کو کم کرتا ہے۔

یرقان

گرما یرقان اور اس کے مابعد اثرات کو زائل کرنے کی تاثیر بھی رکھتا ہے۔ اگر یرقان کے بعد منہ کا ذائقہ ہر وقت خراب رہتا ہو، ہر وقت پیاس محسوس ہو تو ایسی کیفیت میں بھی گرما مفید پھل ہے۔

گردوں کے لیے

گرما گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ علاوہ ازیں گردے کے زخم، ورم، خراش اور پتھری میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

بندش پیشاب

اگر کسی کو پیشاب کی بندش کا سامنا ہو یا پیشاب رک رک کر آتا ہو یا پیشاب کرنے کے بعد پیشاب کا قطرہ قطرہ ٹپکے تو ایسی صورت میں گرما کا استعمال بے حد سود مند ہے۔ بعض مریضوں کو پیشاب تیل کی مانند آتا ہے اور پیشاب کرتے وقت انہیں شدید جلن سے سابقہ پڑتا ہے، ایسے لوگ گرما استعمال کریں اور اس کی افادیت سے بہرہ ور ہوں۔

بے خوابی

نیند نہ آنا یا زیادہ دیر تک پُر سکون نہ سو سکنا آج کل کی عام بیماریاں ہیں۔ آج کے پُر آشوب، پریشانیوں سے بھرپور اور مصروف دور میں بے شمار لوگ نیند کی اصل لذت سے محروم ہیں۔ نیند کی کمی، بے خوابی اور نیند کے لیے نشہ آور ادویہ کی محتاجی عام ہے۔ ان عوارض کے لیے گرما استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہ پھل کا پھل ہے اور دوا کی دوا بھی۔ جو لوگ قدرتی نیند سے محروم ہیں ان کے لیے گرما کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔

جو لوگ جگر کی خرابی یا گرمی میں مبتلا ہوں، ان کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ جوں جوں یہ مرض بڑھتا ہے اسی مناسبت سے حلقوں کا رنگ مزید سیاہ اور انکا دائرہ وسیع ہوجاتا ہے۔ خواتین میں ایسا مرض ان کے قدرتی حسن کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اگر یہ افراد گرما باقاعدگی سے استعمال کریں تو ان کے چہرے کا فطری رنگ واپس آسکتا ہے۔

ورمِ جگر

گرما جگر کے ورم، جگر کے ضعف اور جگر کے زخم کے لیے مفید پھل بتایا جاتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے ان تمام امراض کا علاج ممکن ہے۔ اس مرض میں بھی گرما نمک اور کالی مرچ کے بغیر استعمال کرنا مفید نتائج کا موجب ہے۔

آنت کی سوزش

اکثر و بیشتر بازاری کھانوں کے باعث آنتوں میں جلن اور سوزش کی تکلیف شروع ہوجاتی ہے۔ جس سے باربار رفع حاجت کی طلب ہوتی ہے اور اکثر پیچش لگ جاتے ہیں۔ بڑی آنت میں سوزش کی بدولت رفع حاجت کرنے میں بڑی تنگی ہوتی ہے۔ ان اصحاب کو مناسب دوا کے ہمراہ گرما کھلایا جائے تو مرض جلد رفع ہوجاتا ہے۔ معدے کے السر میں بھی گرما انہی فوائد کا حامل ہے۔

دردِ شقیقہ

آدھے سر کا درد جسے عرف عام میں درد شقیقہ بھی کہا جاتا ہے، مریض کو بے حال کر دیتا ہے۔ بے چینی بڑھتی ہے اور مریض کام کاج کرنے کے قابل بھی نہیں رہتا۔ ایسی حالت میں اگر اسے آدھا کلو گرما کھلا دیا جائے تو فوری اثرات سامنے آجاتے ہیں۔ درد تحلیل ہوجاتا ہے اور مریض کو سکون میسر آتا ہے۔

❄

ایک درخت، ایک سال میں

.... گاڑی کے 26ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 ائیر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔

سبز الائچی ..... قدرتی تازگی کا ذریعہ

سبز الائچی کھانوں کو خوشبودار اور خوش ذائقہ بنانے کے ساتھ ساتھ بے شمار طبی فوائد کی حامل بھی ہے۔

نظام انہضام میں بہتری لائیے۔

الائچی کا استعمال آنتوں کی سوزش میں انتہائی مفید ہے۔ جبکہ سینے کی جلن اور متلی کی صورت میں بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ قدرتی طور پر تیزابیت ختم کرنے والا مسالہ ہے۔ نظام ہاضمہ میں خرابی کی صورت میں دو سے تین الائچی کے دانے، ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا اور دھنیا اچھی طرح پیس کر نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کر لینا مفید ہوتا ہے۔ بدہضمی کی صورت میں الائچی کے چند دانے سبز چائے میں شامل کرنے سے بھی بدہضمی دور ہوتی ہے۔ بھوک نہ لگنے کی صورت میں بھی الائچی کھانا مفید ہے۔

سانس کی مہک کے لیے

منہ کی بدبو دور کرنے اور سانس میں فرحت کے لیے بہترین مسالہ ہے بلکہ اگر جراثیم کش مسالہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا ہے۔ خوشگوار تاثر کے لیے چائے کا پانی ابالتے وقت بھی چند دانے کھولتے پانی میں ڈال دیے جائیں تو چائے کا ذائقہ لذیذ خوش گوار ہو جاتا ہے۔

بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے لیے

الائچی میں پوٹاشیم، کیلشیم اور میگنیشیم دوران خون کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ دل کے امراض میں کمی کا باعث ہے۔ روزمرہ کے کھانوں میں الائچی شامل کرنا دل کی صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ جبکہ سبز چائے اور الائچی کا استعمال بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

خون کی کمی دور کرنے کے لیے

سبز الائچی خون کی کمی سے نمٹنے میں بھی معاون ہے۔ اس میں تانبا، آئرن، وٹامن سی اور دیگر وٹامن خون کے سرخ خلیات کی پیداوار بڑھاتے ہیں۔

گرم دودھ کے ایک گلاس میں ایک چٹکی الائچی پاؤڈر اور چٹکی بھر ہلدی شامل کر لینے سے خون کی کمی دور کی جا سکتی ہے۔

خلاف قوت مدافعت

الائچی میں معدنی اجزاء کا بڑا حصہ موجود ہے جو جسم میں موجود زہریلے مادوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ الائچی میں موجود مفید اجزاء جسم کے مختلف غدود کو بھی تقویت دیتے ہیں۔

خوشبودار الائچی جس میں چھوٹے چھوٹے دانے ہوتے ہیں، گرم مسالہ میں شمار کی جاتی ہے اور کھانوں میں خوشبو کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ برصغیر میں پان کھانے کے شوقین افراد بھی اسے پان کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ الائچی دنیا بھر میں استعمال کی جاتی ہے یہ کئی مشروبات کی تیاری میں بھی ایک لازمی جزو تسلیم کی جاتی ہے۔ ماہرین طب اسے بطور دوا بھی کام میں لاتے ہیں۔ سبز الائچی کا جوشاندہ بنا کر صبح شام پینے سے منہ کے بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ اس کا قہوہ پینے سے طبیعت میں فرحت اور تروتازگی پیدا ہوتی ہے۔

دسترخوان

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور نت نئی ڈشز کی یہ ترکیبیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کردیں گی۔

پیزا اسپیشل

مزیدار پیزا

اشیاء: میدہ ایک کلو، خمیر حسب ضرورت، چینی حسب ضرورت (تھوڑے سے پانی میں چینی اور خمیر ڈال کر ہلکا سا ملالیں اور پندرہ منٹ کے لیے کسی گرم جگہ پر Rise ہونے کے لیے رکھ دیں)، نمک ایک چائے کا چمچ، زیتون کا تیل دو کھانے کے چمچ، انڈے دو عدد، پانی حسب ضرورت۔

میدے کو گوندھنے کے لیے: میدے میں انڈے، نمک، خمیر اور چینی کا مکسچر ملاکر گوندھ لیں۔ گوندھنے کے درمیان زیتون کا تیل ڈال کر اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں جب میدہ یکجان ہوجائے تو کسی بڑے برتن میں رکھ کر پلاسٹک کی تھیلی اوپر سے ڈھک کر کسی گرم جگہ پر Rise ہونے کے لیے رکھ دیں۔

پیزا فلنگ: پیزا ساس، چکن ابال کر Shred کرلیں، ٹماٹر کے چوکور چھوٹے ٹکڑے، شملہ مرچ کے چوکور چھوٹے ٹکڑے، پیاز کے چوکور چھوٹے ٹکڑے، مشرومز کے گول سلائس، کالے اور سبز زیتون کے گول سلائس۔ ان تمام اشیاء کو حسب ذائقہ استعمال کریں۔

Topping: موزریلا چیز ایک کپ، چیڈر چیز ایک کپ یا حسب ضرورت Shred کرلیں۔

Pizza Sauce کی اشیاء: آئل چار کھانے کے چمچ، لہسن پیسٹ دو کھانے کے چمچ، پیاز بڑے سائز کی ایک عدد (باریک کٹی ہوئی)، نمک حسب ذائقہ، پسی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ، Thyme آدھا چائے کا چمچ، Oregano آدھا چائے کا چمچ، Rosemary آدھا چائے چمچ، Basil آدھا چائے کا چمچ، سویا ساس چار کھانے کے چمچ، چلی ساس چار کھانے کے چمچ، سرکہ دو کھانے کے چمچ، چینی دو کھانے کے چمچ، ٹماٹو کیچپ یا پیسٹ آدھا کپ، ٹماٹر ایک پاؤ (چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں)، ایک بڑے فرائنگ پین میں لہسن کو ہلکا سا نرم کرکے پیاز اور ٹماٹر ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں تاکہ ٹماٹر گل جائیں۔ پھر بقیہ تمام اجزاء شامل کرکے

ساس کو گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ ٹھنڈا کر کے Pizza کے لیے استعمال کریں۔

Pizza کی ترکیب: اوون کو 200 ڈگری سینٹی گریڈ پر پری ہیٹ کرلیں۔ گوندھے ہوئے میدے کو روٹی کی طرح گول شکل میں بیل لیں، پہلے پیزا ساس پھیلائیں پھر چکن کے Pieces اور سبزیاں پھر Chees کو اچھی طرح اوپر ڈال دیں۔ چاہیں تو سبزیاں اور چکن بھی اوپر ڈال سکتے ہیں۔ پری ہیٹ اوون میں بیک کریں۔

ٹسکونی پیزا

اشیاء: میدہ تین پیالی، خشک خمیر ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، چینی دو کھانے کے چمچ، نیم گرم دودھ آدھی پیالی، بینگن 200 گرام، سوئیٹ کارن آدھی پیالی، شملہ مرچ ایک عدد، زیتون چھ سے آٹھ عدد، ٹماٹر دو عدد درمیانے، کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، پسی ہوئی اجوائن آدھا چائے کا چمچ، تھائم پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، چیڈر چیز دو پیالی، آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: میدے میں نمک، خمیر، چینی، دودھ اور تین سے چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر ملائیں اور دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے ایک کھانے کا چمچ آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لیے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں۔ بینگن کے گول قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں، زیتون کے دو ٹکڑے کرلیں، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چیز کو کش کرکے رکھ لیں۔ فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر دو سے تین کھانے کے چمچ آئل کو گرم کریں اور بینگن کے قتلوں کو تیز آنچ پر ہلکا سا فرائی کرکے نکال لیں۔

اوون کو 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور پیزا پین کو ہلکا سا آئل لگا لیں۔ گوندھے ہوئے میدے کی دو روٹیاں بیل لیں۔ ایک روٹی کو پیزا پین میں لگا کر اس پر بینگن کے قتلے پھیلا کر رکھیں اور اس پر ایک پیالی چیز ڈالیں اور تھوڑی سی لال مرچ، اجوائن اور تھائم چھڑک کر اوپر سے دوسری روٹی لگائیں۔

اس پر چیز پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے ٹماٹر، شملہ مرچ، زیتون، سوئیٹ کارن ڈالیں اور آخر میں اوپر سے لال مرچ اجوائن، تھائم اور ایک سے دو کھانے کے چمچ کوکنگ آئل چھڑک کر بیک کرنے رکھ دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بیک کرکے نکال لیں۔

مائیکرو ویجیٹیبل پیزا

پیزا ساس بنانے کے لیے: ٹماٹو کیچپ آدھی پیالی، سرکہ ایک کھانے کا چمچ، لہسن کا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، پسی ہوئی سیاہ مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ، پسی ہوئی سفید مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ، تھائم چٹکی بھر، کٹی ہوئی سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، کوکنگ آئل ایک کھانے کا چمچ۔

پیزا بنانے کے اجزاء: ریڈی میڈ پیزا بیس ایک عدد بڑا، شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی) دو عدد درمیانی، گاجر (لمبائی میں کٹا ہوا) ایک عدد، پیاز (لچھوں میں کٹی ہوئی) دو عدد درمیانی، ٹماٹر (چوپ) دو عدد، چھوٹے سبز مرچ (چوپ) دو عدد، مشرومز (کٹے ہوئے) آدھی پیالی، زیتون (گولائی میں کٹے ہوئے) دو کھانے کے چمچ، چیڈر چیز (کدوکش کی ہوئی) آدھی پیالی، موزریلا چیز (کدوکش کی

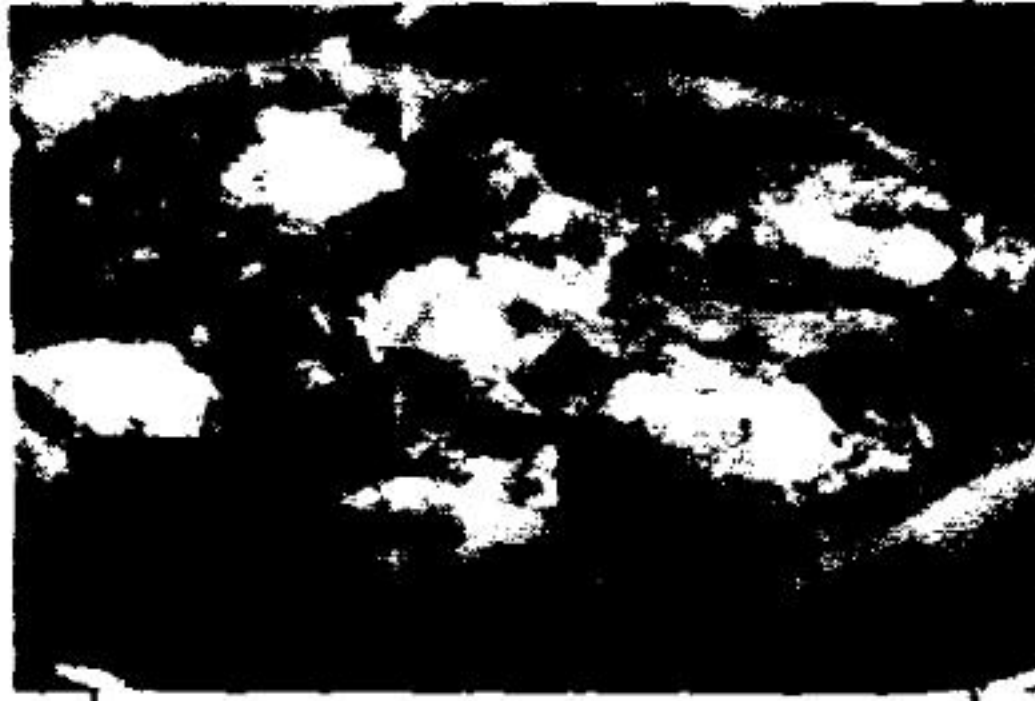
ہوئی) آدھی پیالی، کٹی ہوئی سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ضرورت، پسی ہوئی سیاہ مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ، لہسن کا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، مکھن دو کھانے کے چمچ۔

ترکیب: پیزا ساس بنانے کے لیے فرائینگ پین میں آئل گرم کرکے ٹماٹو کیچپ ڈال کر گرم کریں پھر پیزا ساس کے تمام اجزاء کیچپ میں ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں اور ساس پیالے میں نکال لیں۔ پین میں مکھن گرم کرکے تمام سبزیاں ڈال کر تیز آنچ پر ایک منٹ پکائیں، نمک، سرخ مرچ، سیاہ مرچ، لہسن ڈال کر ملائیں، چولہے کی آنچ تیز رکھیں تاکہ سبزیاں پانی نہ چھوڑیں۔ سبزیوں کو علیحدہ پیالے میں نکال لیں۔

ریڈی میڈ پیزا بیس کو پراٹھے کے توے پر الٹ پلٹ کر روٹی کی طرح سینک لیں، بیس تھوڑا پھول جائے تو پلاسٹک کی بڑی پلیٹ میں رکھ دیں۔ پیزا بیس کے اوپر پیزا ساس پھیلائیں، پھر سبزیوں کی فلنگ ڈال کر چمچ سے برابر کرلیں، بالترتیب چیڈر اور موزریلا چیز پھیلا کر پیزا کو چار منٹ کے لیے مائیکرو ویو اوون میں گرم کرلیں۔

کڈی پیزا

اشیاء: میدہ تین پیالی، نمک حسب ذائقہ، چینی دو کھانے کے چمچ، خشک خمیر ایک کھانے کا چمچ، نیم گرم دودھ آدھی پیالی، انڈا ایک عدد، چیڈر چیز دو پیالی، چکن کے چھوٹے ٹکڑے 200 گرام، نمک حسب ذائقہ، لہسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، ٹماٹر کا پیسٹ ایک پیالی، ٹماٹو کیچپ آدھی پیالی، کالی مرچ پسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، سرکہ ایک کھانے کا چمچ، سویا ساس ایک کھانے کا چمچ، مشروم (باریک کٹے ہوئے) تین سے چار عدد، زیتون (باریک کٹے ہوئے) چار سے چھ عدد، اجوائن پسی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چمچ، تھائم پسا ہوا ایک چوتھائی چائے کا چمچ، کوکنگ آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: میدے کو چھان کر اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر، دودھ، آدھی پیالی کش کیا ہوا چیز اور کوکنگ آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھولنے پر دوبارہ گوندھیں اور مزید بیس منٹ کے لیے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب یہ پیزا بنانے کے لیے تیار ہے۔

پین میں ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ، نمک، سویا ساس، سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ کوکنگ آئل ڈال دیں اور اسے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکا کر پیزا ساس تیار کرلیں۔

فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ کوکنگ آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں پھر اس میں نمک، کالی مرچ، مشروم اور زیتون ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور کش کیا ہوا چیز ڈالتے ہوئے چولہے سے اتارلیں۔

اوون کو 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر پندرہ سے بیس منٹ کے لیے گرم کرلیں۔ پیزا پین کو چکنا کرکے اس میں گوندھے ہوئے میدے کی آدھا انچ کی روٹی پھیلا کر لگادیں۔ اس پر پہلے پیزا ساس ڈالیں پھر تیار کیا ہوا مکسچر پھیلا دیں اور اوپر سے اجوائن، تھائم اور تین سے چار کھانے کے چمچ کوکنگ آئل چھڑک دیں اوون میں رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کرلیں۔

❄

آپ کی جلد توجہ چاہتی ہے

فریحہ ناز

خشک جلد میں نمی کم ہونے کی وجہ سے باریک لکیریں جھریاں اور حلقے پڑ جاتے ہیں۔ منہ اور آنکھوں کے گرد باریک لکیریں نمایاں نظر آتی ہیں۔ چہرے کے علاوہ جسم اور ہاتھ بھی خشک ہوجاتے ہیں۔ تھوڑی سی توجہ اور دیکھ بھال سے اس خشکی کو ختم کرکے آپ اپنی جلد کو ترو تازہ رکھ سکتی ہیں۔

خشک جلد کے لیے چند گھریلو ماسک درج ذیل ہیں۔

شہد اور انڈے کی زردی کو ملا کر دس منٹ تک چہرے پر لگائیں۔

زیتون کا تیل اور بالائی ہم مقدار ملا کر پندرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں۔

تازہ دودھ کا بغیر ابال استعمال بھی چہرے کی مالش کے لیے مفید ہے۔

آدھا کیلا اور ایک قاش پپیتہ ملا کر پیسٹ بنالیں پھر چہرے پر لگائیں اور پندرہ منٹ بعد دھولیں۔

کیلے اور شہد کا ماسک بھی خشک جلد کے لیے مفید ہے۔ خشک جلد کی صفائی کے لیے ایک چمچ شہد پانچ قطرے وٹامن ای کے تیل اور خوبانی کی گری یا تیل آدھا چمچ اور تین قطرے عرق گلاب ملا کر چہرے پر ہلکے ہلکے مالش کریں اور دھولیں۔

زیادہ حساس جلد کی صورت میں گھریلو نسخوں کے استعمال سے پرہیز کریں۔

اب کچھ جھائیوں کے بارے میں جانتے ہیں۔

جھائیاں جلد پر نمایاں ہونے سے خوبصورت ترین چہرہ بھی بد نما لگنے لگتا ہے، ہمارے ہاں لاتعداد خواتین کے چہرے پر جھائیں نمایاں ہیں، اس مسئلے کی بنیادی وجہ خواتین کا اپنی غذا کی طرف توجہ نہ دینا، غلط انداز سے وزن کم کرنے کی کوشش ۔ تیز دھوپ میں زیادہ دیر رہنا ایک بڑی وجہ ہے جسم میں خون کی کمی، عموماً دوران حمل جسم میں خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے اور چہرے اور گردن پر داغ نمایاں ہونے لگتے ہیں، دھوپ یا گرمی سے یہ داغ مزید بڑھتے ہیں، اکثر خواتین کے چہرے پر جھائیں نمودار نہیں ہوتیں بلکہ صرف گردن کے گرد دھبے بن جاتے ہیں، جن کی سیاہی کو دیکھ کر میل کی تہہ کا تاثر ملتا ہے، خواتین ان نشانات کو میل سمجھ کر رگڑ دیتی ہیں، جس سے مزید پیچیدگیاں سامنے آتی ہیں۔

جھائیوں سے بچنے کے لیے جسم میں وٹامن اور

آئرن کی مناسب مقدار کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ چقندر کا روزانہ استعمال بہت جلد آپ کے جسم کو درکار آئرن کی مقدار کو پورا کر دیتا ہے، چھائیوں کو کم کرنے کے لیے اندرونی اور بیرونی دونوں طرح کے علاج ضروری ہیں، اندرونی طور پر آئرن کی کمی کو پورا کرنا اور بیرونی استعمال کے لیے Fading Cream کا استعمال چھائیوں میں کمی لاتا ہے۔

چھائیوں کا مکمل علاج مشکل ہے، لیکن چند آزمودہ ماسک اور نسخے دیے جا رہے ہیں جو کسی حد تک چھائیوں کو کم کرنے میں مدد کریں گے۔

چھائیوں کو کم کرنے کے لیے چند گھریلو نسخے درج ذیل ہیں۔

دودھ کو پھاڑ کر حاصل ہونے والے پانی میں ہم مقدار عرق گلاب ملا لیں اور اس محلول کو فریج میں رکھ لیں، دن اور رات میں تین چار بار اس محلول کو چھائیوں پر لگائیں۔

سمندری جھاگ کا ماسک اور کینو کے چھلکوں کا عرق بھی چھائیاں صاف کرنے کے لیے مددگار ہوتا ہے۔

اگر جلد حساس نہ ہو تو لیموں کے چھلکے پیس کر کچے دودھ کی چھاچھ میں شامل کر کے لگانا بھی مفید رہتا ہے۔

حلقے آپ کی خوبصورتی کو ماند کردیتے ہیں

آنکھوں کے گرد حلقے نہ صرف بدنما دکھائی دیتے ہیں بلکہ آپ کی پوری شخصیت کو بیمار اور نڈھال ظاہر کرتے ہیں، ان حلقوں کی بڑی وجوہات ہیں۔ نیند کی کمی، جسم میں پانی کی کمی اور چشمے کا ضرورت سے زیادہ بھاری فریم۔

چوبیس گھنٹوں میں کم از کم آٹھ سے نو گھنٹے سونا ضروری ہے، پانی کی مقدار عام حالت میں بارہ گلاس اور گرمیوں میں پندرہ سے اٹھارہ گلاس روزانہ ضروری ہے۔

اکثر خواتین سمجھتی ہیں کہ آنکھوں کے گرد حلقے کوئی خاندانی بیماری ہے جس سے نجات ممکن نہیں۔ یہ خیال غلط ہے، خاندان (یعنی گھر کے افراد) میں ہر شخص کی آنکھوں کے گرد حلقے ہونے کی وجہ ہے آپ کے رہن سہن کا غیر معتدل طریقہ جس میں خوراک میں غذائیت کی کمی اور رات کو دیر تک جاگنا شامل ہیں، اگر آپ مندرجہ بالا عادات کو درست کر لیں تو اس مسئلے کا حل ممکن ہے۔

پرانے حلقوں کو کم کرنے کے لیے کسی بھی اچھی کریم میں لیموں کا رس ملا کر روزانہ صبح و شام آنکھوں کے گرد دائرے بنائیں تقریباً دو منٹ تک دائرے بنانے کے لیے چھوٹی انگلی کے برابر والی (Ring Finger) کا استعمال کریں، اس انگلی میں زور کم ہوتا ہے اور یہ آنکھوں کے گرد مالش کے لیے مناسب ہے کیونکہ چہرے کے اس حصے پر جلد زیادہ نازک ہوتی ہے، مالش کے بعد استعمال شدہ ٹی بیگ آنکھوں پر رکھیں (بہتر ہوگا کہ ٹی بیگ کو ٹھنڈا کر لیں) اس طریقے کو روزانہ دن میں دو مرتبہ کریں یعنی صبح و شام انشاء اللہ کچھ عرصے میں مفید نتائج سامنے ہوں گے۔

کسی بھی نسخے کو استعمال کرنے کے پندرہ سے ایک ماہ کے بعد نتیجے کی توقع کرنا چاہیے، اکثر خواتین جلد نتیجہ نہ ملنے کی صورت میں بددل ہو کر نسخے پر عمل کرنا چھوڑ دیتی ہیں، اور دوسرے کسی نسخے کی

بقیہ: صفحہ 149 پر ملاحظہ کیجیے

کچن کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

ہم عام طور پر غذا کو اپنے مضبوط دانتوں کی مدد سے پیس کر کھانے کے قابل بناتے ہیں۔ کوئی شے کھانے کے بعد اس کے مہین ذرے، دانتوں اور مسوڑھوں میں لگے رہ جاتے ہیں جنہیں اگر وہاں رہنے دیا جائے تو وہ چند گھنٹوں میں سڑ کر مسوڑھوں اور دانتوں کو بھی متاثر کر دیتے ہیں۔ قدرت نے دانتوں کی ذمہ داری کے پیش نظر ان کی حفاظت کے ذرائع بھی مہیا کر دیے ہیں۔ دانتوں کی سطح پر ایک چکنا، شفاف اور مضبوط استر موجود ہے جسے ''انیمل'' enamel کہا جاتا ہے۔ یہ استر، دانتوں کو بوسیدہ ہونے سے بچاتا ہے اور ہماری ذرا سی کوشش سے صاف ہو جاتا ہے۔ دانتوں کو سہارا دینے اور ان کی درزوں کو بند رکھنے کے لیے قدرت نے مسوڑھے بنائے ہیں۔ اس طرح ایک فرد جس کے دانت اور مسوڑھے صحت مند ہوں اگر کھانا کھانے کے بعد کلی کرلے یا مسواک، برش یا انگلی کی مدد سے دانت صاف کرلے تو اس کے دانتوں اور مسوڑھوں پر لگے ہوئے غذائی ذرے، آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں،

لیکن جن لوگوں کے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہو گیا ہو یا دانتوں اور مسوڑھوں میں سوراخ ہو گئے ہوں، ان کے دانتوں میں غذا کے باقی ماندہ حصے بہت گہرائی میں جاکر پھنس جاتے ہیں۔ ان غذائی ذروں کے، دانتوں میں پھنس جانے کا احساس ہو جائے تو انہیں کسی نہ کسی طرح نکالے بغیر چین نہیں آتا۔ اگر یہ ذرے بہت گہرائی میں چلے جائیں تو ان کی موجودگی کا احساس ہی نہیں ہو پاتا اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان میں سڑاند پیدا ہو جاتی ہے۔ یہاں جراثیم کی پرورش کے لیے بہترین ماحول میسر آجاتا ہے اور مسوڑھوں میں سوجن پیدا ہو کر پائیوریا مرض میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

پائیوریا، دانتوں کا مرض ہے۔ اس مرض میں مسوڑھوں میں ورم اور زخم پیدا ہو کر پیپ پڑ جاتی ہے، جو آہستہ آہستہ بڑھ کر دانتوں کی جڑوں تک پہنچ جاتی ہے اور گہرے ناسور پیدا کر دیتی ہے۔ ابتدا میں ورم کی وجہ سے مسوڑھے بڑھ جاتے ہیں اور دانتوں کے بیشتر حصے کو ڈھانپ لیتے ہیں۔ ذرا سی ٹھیس لگ جائے یا سخت شے چبائی جائے تو مسوڑھوں سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ مسوڑھے کمزور ہو کر پتلے ہو جاتے ہیں۔ ان کے سکڑنے کی وجہ سے دانت اور ان کی جڑیں برہنہ ہونے لگتی ہیں۔ دانت کمزور اور بوسیدہ ہو کر ہلنے لگتے ہیں۔ مریض کے منہ سے اس قدر بو آنے لگتی ہے کہ اس کا، لوگوں میں بیٹھ کر بات چیت کرنا دوبھر ہو جاتا ہے۔ زبان میلی ہو جاتی ہے اور رفتہ رفتہ دانت گرنے لگتے ہیں۔

ماہرین صحت نے پائیوریا سے محفوظ رہنے کے لیے چند نسخے بتاتے جو درج ذیل دیے جارہے ہیں۔

❀ .... پائیوریا دور کرنے کے لیے سوندھا نمک باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں۔ پھر ایک حصہ نمک، چار حصے سرسوں کا تیل ملا کر روزانہ اس سے دانت صاف کریں۔ لمبے عرصے تک یہ عمل کرتے رہنے سے پائیوریا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہی نہیں، بلکہ دانتوں کی دوسری عام بیماریاں، جیسے دانتوں میں درد، پانی لگنا وغیرہ بھی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ گاجر زیادہ کھائیں، یا اس کا رس پئیں۔ چینی، چائے، کافی وغیرہ کا زیادہ استعمال نہ کریں۔

❀ .... پائیوریا میں روزانہ نارنگی کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ نارنگی کے چھلکوں کو خشک کرکے پیس کر روزانہ اس کا منجن کریں۔

❀ .... آم کی گٹھلی کی گری کو باریک پیس کر اس سے روزانہ منجن کریں۔ اس سے پائیوریا اور دانتوں کی بیماریوں میں افاقہ ہوتا ہے۔

❀ .... بند گوبھی کے کچے پتے کھانے سے پائیوریا اور دانتوں کی بیماریوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

❀ .... پائیوریا، مسوڑھوں میں درد، سوجن، خون آتا ہو، تو ایک حصہ نمک، دو حصے پھٹکری باریک پیس

کر مسوڑھوں پر روزانہ تین مرتبہ ملیں۔ پھر ایک گلاس گرم پانی میں پانچ گرام پھٹکری ڈال کر غرارے کریں۔ اس سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہوں گے۔ ان سے خون، مواد آنا بند ہو گا۔

❀ .... ساٹھ گرام سرسوں کے تیل میں لہسن کو پیس کر ڈالیں اور گرم کریں۔ جب لہسن جل جائے، تو تیل کو ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس تیل میں تین گرام بھنی اجوائن اور پندرہ گرام سوندھا نمک پیس کر ملائیں اور اس سے منجن کریں۔ اس سے دانتوں کی عام بیماریاں بھی ٹھیک ہو جائیں گی۔

❀ .... آنولہ جلا کر سوندھا نمک ملا کر پیس لیں۔ اس میں سرسوں کا تیل ملا کر منجن کرنے سے پائیوریا میں افاقہ ہوتا ہے۔

❀ .... لیموں کا استعمال زیادہ کریں۔ لیموں پانی میں نچوڑ کر غرارے کریں۔ لیموں کا رس اور شہد ملا کر مسوڑھوں پر ملتے رہنے سے خون اور پیپ آنا بند ہو جاتا ہے۔ دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

❀ .... پائیوریا کے علاج کے لیے دن میں کئی مرتبہ نیم کے پتے پانی میں جوش دے کر اس کی کلیاں کی جائیں تو افاقہ ہوتا ہے۔

❀ .... اگر مرض بہت بڑھ گیا ہو تو نصف پیالی جامن یا انگور کے سرکے میں کھڑی مسور، سالم دھنیا ایک ایک چمچ شامل کر کے ایک جوش دیا جائے پھر اس سے صبح شام کلیاں کی جائیں۔

احتیاط: پائیوریا مریضوں کو اپنا گلاس الگ رکھنا چاہیے کیونکہ یہ مرض ایک سے دوسرے فرد کو لگنے والا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ تمباکو کے استعمال سے اس مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے چنانچہ وہ پان میں یا دیگر طریقوں سے تمباکو کھانے لگتے ہیں نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پائیوریا مرض تو ٹھیک نہیں ہوتا بلکہ رہے سہے دانتوں کو بھی شدید نقصان پہنچتا ہے۔

پائیوریا مرض کی دوائیں تو بہت سی ہیں لیکن سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ دانتوں کو صاف ستھرا رکھا جائے تاکہ پائیوریا کا مرض آپ کے قریب ہی نہ آسکے۔

بقیہ: آپ کی جلد توجہ چاہتی ہے

تلاش شروع کر دیتی ہیں، اس طرح جلدی جلدی نسخے تبدیل کرنے سے مزید پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

کسی بھی نسخے کو آزمانے سے قبل اپنے مسئلے کو صحیح طور پر سمجھ لیں پھر اسی کے مطابق نسخے پر عمل کریں۔

مختصر یہ کہ اگر آپ کی جلد کو کسی بھی قسم کا مسئلہ درپیش ہے تو سب سے پہلے اپنی جلد کی پہچان کریں، پھر اپنے معالج یا بیوٹیشن کی مدد حاصل کریں۔ جلد کی صفائی کے طریقے اور اپنی جلد کے لیے مفید صابن اور کریم وغیرہ کے استعمال کے لیے بھی مشورہ طلب کریں۔ صحیح صابن، ڈے کریم، نائٹ کریم یا سن اسکرین اور ہر پانچ ہفتوں میں ایک مرتبہ فیشل ٹریٹمنٹ آپ کی جلد کو خوبصورت، نکھرا اور تنا ہوا چمکدار رکھے گا اور چالیس برس کی عمر میں بھی آپ بیس پچیس برس کی دکھائی دیں گی۔

طبی مشورے

عرق النسا Sciatica

حکیم عادل اسمعیل

عرق "رگ" کو کہتے ہیں اور نسا کے معنی اس رگ کے ہیں جو کولہوں سے ٹخنوں یا پٹھوں تک جائے۔ یہ درد کسی رگ میں نہیں بلکہ جسم کے سب سے طویل عصب میں ہوتا ہے۔ اس عصب کو عصب ورکی عظیم یا عصب عرق النساء کہا جاتا ہے۔ اسے انگریزی میں شیائیکا (نرو) کہتے ہیں۔

عرق النساء ایک شدید قسم کا درد ہے۔ جو کولہے کے جوڑ سے شروع ہو کر ٹانگ کے پیچھے اور نیچے کی طرف بڑھتا ہے اور کبھی ٹخنے اور ایڑی تک بھی اس کی ٹیسیں جاتی ہیں۔ اس درد کی وجہ سے چال میں لنگڑاہٹ پیدا ہوجاتی ہے اور درد کی وجہ سے مریض اپنا پاؤں زمین پر رکھنے سے معذور ہوتا ہے۔

عرق النساء خواتین کی بیماری نہیں ہے۔ یہ مرض مردوں کو بھی ہوتا ہے۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ خواتین کی اکثریت دوران حمل یا وضع حمل کے بعد اس تکلیف میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ عرق النساء عام طور پر ایک ٹانگ میں ہوتا ہے۔ لیکن شدید صورت میں دونوں ٹانگیں بیک وقت متاثر ہوسکتی ہیں۔ درد کی صورت میں متاثرہ ٹانگ کو دبا کر دیکھا جائے تو ایک ڈوری کی شکل میں پوری ٹانگ میں درد ہوتا ہے اور ٹانگ میں سختی محسوس ہوتی ہے۔ شدید حالت میں پیر سُن ہونے لگتا ہے۔

اسباب

عرق النساء کے کئی اسباب ہیں۔ سب سے عام سبب عصب پر دباؤ پڑ جاتا ہے۔ ایسا کمر کے مہروں کے درمیان پائی جانے والی ڈسک کے اپنی جگہ سے ہٹ جانے کی وجہ سے ہوتا ہے یا کمر کے مہروں کی ساخت کی تبدیلی اس کا سبب بن جاتی ہے۔ ایسا عام طور پر درج ذیل وجوہات کی بناء پر ہوتا ہے۔

1۔ کسی وزنی شے کو جھک کر اس طرح اٹھانا کہ سارا زور کمر پر پڑے۔

2۔ وزنی سامان ہاتھوں سے اٹھا کر اوپر

چڑھنا یا اترنا۔

3۔ پڑھتے اور لکھتے وقت اپنی کمر کو سیدھا نہ رکھنا۔

4۔ اونچی ایڑی کے جوتوں کا استعمال۔

کچھ امراض بھی عرق النساء کا سبب بن جاتے ہیں۔ امراض جو ہڈیوں کی بناوٹ کو متاثر کرتے ہیں۔ جیسے کہ ہڈیوں کی دق، گھٹیا اور آتشک وغیرہ۔ گھٹیا اور دق میں ہڈیوں کی ساخت کمزور اور بھربھری ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی جگہ قائم نہیں رہ پاتی اور قریبی اعصاب پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ بسا اوقات زہریلے مادے اعصاب کو متاثر کر دیتے ہیں۔ اس لیے اکثر زہر خورانی کے واقعات کے بعد عرق النساء ہوتے دیکھا گیا ہے۔

اس کے علاوہ نم جگہ پر بیٹھنے، گیلے کپڑے پہنے رہنے یا دیر تک بھیگے رہنے سے بھی یہ درد ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی شدید قبض بھی اس کا سبب بن سکتا ہے۔

علامات

سرین سے نیچے اور پیچھے کی جانب شدید درد ہوتا ہے جب کسی کو ایسا درد ہو تو یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا یہ عرق النساء کا درد ہے یا نہیں۔ مریض اپنی پشت دیوار سے لگا کر کھڑے ہو جائیں اور متاثرہ ٹانگ کو سیدھا اور سامنے بغیر گھٹنا موڑے ہوئے اٹھائیں۔ اگر وہ ٹانگ زمین کے ساتھ نوے درجے کا زاویہ (زاویہ قائمہ) بنانے لگے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ عرق النساء کا درد نہیں ہے۔ اگر ٹانگ اوپر اٹھاتے ہوئے درد اور کھنچاؤ اعصاب میں شروع ہو جائے اور مزید ٹانگ اٹھانا ممکن نہ ہو تو یہ عرق النساء کی علامت ہے۔

علاج

عرق النساء کے درد کے لیے چند یونانی مفردات کے نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں۔

❖.... سورنجان شیریں پچیس گرام، اسگندھ پچیس گرام، سونٹھ پچیس گرام، اجوائن خراسانی پچیس گرام۔

تمام ادویات کا باریک سفوف بنالیں دو دو گرام سفوف صبح نہار منہ اور شام پانی سے لیں۔

❖.... پوست ہڑ زرد بارہ گرام، مصبر بارہ گرام، سورنجان شیریں بارہ گرام۔ تینوں ادویہ کا باریک سفوف بنالیں صبح نہار منہ اور شام ایک ایک گرام سفوف پانی کے ساتھ لیں۔

❖.... چوب چینی پانچ گرام لے کر ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو دیں اور ہلکی آنچ پر پانی اتنا پکائیں کہ ایک تہائی پانی رہ جانے پر چھان کر نہار منہ پئیں۔

❖.... پوست خشخاش پچاس گرام، گل ٹیسو پچاس گرام، بکائن کے پتے پچاس گرام، آکاس بیل پچاس گرام۔ تمام ادویہ کو چوتھائی بالٹی پانی میں جوش دیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو اسے چھان کر لوٹے کی ٹونٹی سے درد کے مقام پر ڈالیں۔

یہ خیال رہے کہ پانی اتنا گرم ہو کہ جسم کو سینک محسوس ہو اس کے بعد متاثرہ جگہ کو تولیہ سے خشک کرلیں۔ اب روغن بابونہ، روغن قسط اور روغن مالکنگنی پچیس پچیس ملی گرام ملا کر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔

❖.... روغن سورنجان تلخ کی ہلکے ہاتھ سے متاثرہ جگہ پر مالش کریں۔

❖.... سرسوں کے تیل میں چند لہسن کے جوئے جلا لیجیے۔ پھر اس تیل سے مالش کیجیے۔ مزید برآں روزانہ نہار منہ لہسن کے دو جوئے گرم دودھ کے ساتھ کھائیے۔

احتیاط

عرق النساء کے درد میں جس قدر دوا کی ضرورت ہوتی ہے، اسی قدر پرہیز اور احتیاط کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً مریض کو ٹھنڈک سے بچاؤ کی کوشش کرنی چاہیے۔ مرطوب، تنگ و تاریک جگہوں پر رہنے سے گریز کرنا چاہیے۔ مریض کو بیٹھنے اور سونے کے دوران اپنی پوزیشن بدلتے رہنا چاہیے۔ زیادہ دیر کھڑے ہونے اور زیادہ دیر بیٹھنے سے گریز کرے۔ سیدھا سوتے وقت تکیہ اپنے گھٹنوں کے نیچے رکھے۔ کروٹ لے کر لیٹے، تو ٹانگیں ذرا موڑ کر گھٹنوں کے درمیان تکیہ رکھ کے سوئے۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی اور اعصاب پر کم دباؤ پڑتا ہے۔ بیٹھتے وقت کرسی کے پیچھے تکیہ اور کشن وغیرہ رکھے تاکہ کمر کو سہارا ملتا رہے۔ مریض کو پانی میں رہنے سے احتیاط برتنی چاہیے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ غسل، صبح گیارہ بجے کے بعد اور دوپہر تین بجے سے قبل کر لیا کرے اور اس کے بعد ہوا لگنے سے بچنا چاہیے۔ مریض کو قبض سے بچنا چاہیے کیوں کہ اس سے شاٹیکا عصب میں کھنچاؤ پڑ سکتا ہے۔ مریض کو وزن نہیں اٹھانا چاہیے اور نہ ہی بہت زیادہ مشقت والا کام کرنا چاہیے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ فرش پر یا کسی سخت جگہ پر ہلکا گدا بچھا کر سوئے۔ بہت زیادہ ذہنی دباؤ اور ذہنی پریشانی سے بھی عرق النساء کی تکلیف میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

پرہیز

مریض ایسی غذا کھائے جو غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس بیماری کے باعث شیاٹیکا عصب پر مزید دباؤ پڑتا ہے۔ کیلشیم و وٹامن سے بھرپور غذا اعصاب اور پٹھوں کو تقویت بخشتی اور درد سے بچاتی ہے۔ پوٹاشیم بھی پٹھوں میں لچک پیدا کرنے میں معاون بنتا ہے۔ چناں چہ دہی، دلیہ، مغزیات، پھل اور تازہ سبزیاں اپنی غذا میں شامل رکھیے۔ گاجر اور چقندر کا رس نوش کیجیے۔ یہ شیاٹیکا سے جلد نجات دلانے میں مدد کرے گا۔ پانی خوب پیجیے۔ ادرک، لہسن، ہلدی کو اپنی غذا میں شامل رکھیے۔ تلسی، یا کی چائے بھی اس مرض میں مفید ہے۔ گائے کا گوشت، اچار، چٹنی، سرکہ، زیادہ چکنائی، تیز مرچ مسالے سے اور مرغن چاول سے پرہیز کیا جائے۔

❄

اشرف باجی کے ٹوٹکے

ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

محترمہ اشرف سلطانہ برسہابرس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کوالیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی ایسی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجیے۔

آٹے کے کیڑے

آٹے کو ذرا سی بھی نمی مل جائے تو اس میں ننھے ننھے سیاہی مائل سرخ رنگ کے کیڑے پڑ جاتے ہیں جو بتدریج بڑھتے رہتے ہیں اور صحت و سہولت دونوں معاملات میں پریشانی کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ آٹے میں سوکھی ادرک یعنی سونٹھ کا ایک ٹکڑا رکھ دیں۔ کیڑے حیرت انگیز طور پر غائب ہو جائیں گے۔

باسمتی چاول

اچھے معیار کے باسمتی چاول کو جلد کیڑا لگ جاتا ہے انہیں ہوا بند برتنوں میں رکھیے۔ سونٹھ یا خشک نیم کے پتے چاولوں میں رکھنے سے کیڑے چاول کے قریب نہیں پھٹکتے۔

گری دار پھلیاں

بادام، پستہ، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ کو محفوظ کرتے ہوئے اس بات کا ہمیشہ خیال رکھیں کہ ان میں نمی نہ پہنچ پائے۔ اگر انہیں برتن میں محفوظ کرنے

سے پہلے ہلکا سا بھون لیا جائے تو یہ خراب نہیں ہوں گے یا پھر انہیں فریج میں اسٹور کریں لیکن فریج سے نکالنے کے بعد ان کا زیادہ دیر تک کھلا رکھنا درست نہیں۔

مرچوں میں پھپھوندی

پسی ہوئی لال مرچ میں پھپھوندی لگ سکتی ہے جبکہ مرچ کو کیڑے کھا جاتے ہیں۔ لہٰذا ثابت مرچ کو بوتل یا مرتبان کو اچھی طرح کس کر بند رکھیے۔ پسی ہوئی مرچ میں تھوڑا سا نمک ملا دیا جائے تو یہ محفوظ رہتی ہے۔

ناریل

ناریل یا کھوپرا کچن کی ان چیزوں میں سے ایک ہے جو بہت جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ اگر گھر میں پسا ہوا یا کترا ہوا کھوپرا رکھا ہوا ہے تو پہلے اسے ہلکا سا بھون لیں۔ اس سے یہ چند دنوں تک محفوظ رہے گا۔

کان میں پانی پڑ جائے تو

اگر غسل کرتے وقت کان میں پانی پڑ جائے تو از خود کوئی دوا ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ الٹے پاؤں چلیں، کان سے پانی نکل جائے گا۔

دوسرے شہر میں داخل ہونے سے پہلے

آپ اگر کسی نئے شہر میں داخل ہو رہے ہیں تو وہاں کے پیاز سب سے پہلے استعمال کریں، اس سے شہر کے وبائی امراض سے حفاظت ہو گی۔

کم صابن میں اجلے کپڑے

کپڑوں کو دھونے سے پہلے گرم پانی میں تھوڑی سی پھٹکری سفوف کی شکل میں ملا دیں، یوں صابن کم لگے گا اور کپڑے اُجلے دھلیں گے۔

ڈسٹ بن کی بو دور کرنا

ڈسٹ بن صاف رکھنے کے لیے ٹوکری دھو کر خشک کر لیں، اس میں ایک شاپر لگائیں پھر ایک عدد لیموں کے چار عدد ٹکڑے کر کے ڈسٹ بن میں ڈال دیجیے، اس سے ڈسٹ بن میں کچھ بھی ڈالیں، کچن میں کچرے کی بو نہیں پھیلے گی اور صفائی میں بھی آسانی ہو گی۔ ہفتہ بھر میں ایک مرتبہ ڈسٹ بن تیز دھوپ میں رکھیں۔

کہنی کے سیاہ دھبوں کا خاتمہ

لیموں کاٹ کر ان کا رس نکال لیں، چھلکوں میں سفید سرکہ لگائیں اور پھر چینی ڈال کر کہنیوں پر رگڑیں، جلد کی سیاہ رنگت صاف ہو جائے گی۔

دھنیا کو محفوظ کریں

ہرا دھنیا کاٹ کر سلور کے ڈھکن والے برتن میں ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں، ہفتوں تک دھنیا کی رنگت، ذائقہ اور غذائیت برقرار رہتی ہے۔

شیشے کی کرچیاں بآسانی چنیں

بعض اوقات قالین پر کانچ کی چیز ٹوٹ جاتی ہے تو اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے سمیٹنے میں دقت پیش آتی ہے، اس کا حل یہ ہے کہ فلالین کا کپڑا لے کر جس جگہ کانچ کے ٹکڑے پڑے ہوں، وہاں آہستگی سے رگڑیں۔ کانچ کے ٹکڑے کپڑے سے چپک جائیں گے اور قالین صاف ہو جائے گا۔

بادام کی تازگی برقرار رکھیں

بادام کو دیر تک تازہ حالت میں رکھنے کے لیے جس برتن میں بادام محفوظ کیے جائیں، اس میں ایک چمچ چینی شامل کریں اور برتن کا ڈھکن خوب اچھی

طرح بند کردیں، بادام سالوں تک بہترین حالت میں رکھے جاسکتے ہیں۔

موم بتیوں کی عمر بڑھانا

اگر آپ موم بتیوں کی عمر بڑھانا چاہتے ہیں تو انہیں ریفریجریٹر میں رکھیں، اس سے موم بتیوں کی عمر بڑھے گی۔

چاول ٹوٹنے سے بچائیں

چاول پکانے سے قبل دھو کر انہیں کچھ دیر گرم پانی میں بھگو دیں اس طرح چاول پکانے کے دوران ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے اور کھلے ہوئے پکیں گے۔

جما ہوا گوشت فوری پگھلائیں

جمے ہوئے گوشت کو فوری پگھلانے کے لیے اسے نمک ملے پانی میں بھگو دیں، گوشت جلد پگھل جائے گا۔ اب چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے سادہ پانی سے دھولیں، گوشت پکانے کے لیے چند منٹوں میں تیار ہے۔

اُبلتے دودھ کو گرنے سے بچانا

دودھ گرم کرنے سے قبل دیگچی کے پیندے میں ہلکا سا مکھن لگا دیں، دودھ پکتا رہے گا لیکن ابلے گا نہیں اور گرنے سے محفوظ رہے گا۔

ربڑ کی اشیاء کی عمر بڑھائیں

اگر آپ چاہتی ہیں کہ ربڑ کی اشیاء دیرپا ثابت ہوں تو انہیں صندوق میں رکھنے سے پہلے ان پر ٹالکم پاؤڈر چھڑک دیں اس ٹوٹکے سے ان کی پائیداری بڑھ سکتی ہے۔

☼

دنیا کا سب سے چھوٹا ملک ''انکلاوا''

ریاست ہائے انکلاوا دنیا کی سب سے چھوٹی ریاست ہے۔ اس کا سائز اتنا ہی ہے جیسے گھر کے پچھواڑے کسی باغیچے کا۔ انکلاوا کا رقبہ 93 مربع میٹر ہے۔ ان سب کے باوجود جلد ہی اسے ایک الگ ملک کا درجہ دے دیا جائے گا۔ انکلاوا کی ریاست سلوینیا اور کروشیا کی سرحدوں کے درمیان ہے۔ اس کے بانیان کا کہنا ہے کہ انہیں ملک بنانے کا حق حاصل ہے، کیونکہ اس جگہ پر کسی ملک کا بھی قبضہ نہیں، یہ جگہ دونوں ممالک میں سے کسی ملک کا حصہ شمار نہیں ہوتی۔ ایک بانی، پیوٹر واورزینکیو یچکس، کا کہنا ہے کہ انہیں ایسا ملک بنانے کا خیال آیا جہاں کوئی بھی رنگ، نسل، مذہب یا قومیت سے بالاتر ہو کر اپنے خیالات کا اظہار کر سکے، ایسا ملک جہاں کوئی بھی ٹیکس کی فکر کیے بغیر کما سکے۔ ابھی تک اس ملک کا کوئی شہری نہیں ہے۔ یہ ملک سلوینیا کے قصبے میٹلیکا کے نزدیک اور کروشیا کے دارالحکومت زگریب سے 50 کلو میٹر دور ہے۔ انتہائی چھوٹے رقبے کا یہ دوسرا ملک ہے جو اس ماہ بننے جا رہا ہے۔ انتہائی چھوٹے درجے کے یہ ملک انٹرنیٹ پر اپنے شہری بھرتی کرتے ہیں۔ انکلاوا میں پانچ سرکاری زبانیں پولش، کروشین، سلوینین، منڈرانین اور انگریزی ہوں گی۔ ریاست کے لیے آئین کی بھی تیاری کی جا رہی ہے۔

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

"جسم کے عجائبات" کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید

خون کے سرخ بینر جب ان باریک ترین نالیوں سے ایک ایک کر کے گزرتے ہیں تو ایک طرف تو ان میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ خون کی ان نالیوں کی اندرونی سطح پر بچھی ہوئی جھلی کے اندر جذب ہوتی رہتی ہے اور عین اسی وقت خالی ہو جانے والے خون کے سرخ بینر ایلویولائی کے اندر تر و تازہ، صاف اور مرطوب ہوا کے ساتھ آنے والی آکسیجن کو اپنے اندر بھرتے جاتے اور آگے بڑھتے جاتے ہیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

شاید آپ جانتے ہوں کہ جسم کے بیشتر اعضائے رئیسہ خاص طور پر دل خود کار انداز سے کام کرتا ہے۔ یعنی اس کے دھڑکنے میں آپ کا اپنا کوئی کردار نہیں ہوتا۔ سانس تو آپ اپنی مرضی سے کچھ دیر کے لیے روک سکتے ہیں، اس کے برعکس دل کی دھڑکن کو اپنی مرضی سے روکنا آپ کے لیے ناممکن ہے۔ ہم یعنی آپ کے پھیپھڑے بھی اکثر ایک خود کار انداز سے کام کرتے ہیں یا یوں کہہ لیں کہ ہمیں آٹومیٹک طریقے پر کام کرنا پڑ جاتا ہے۔

بہت سے بچوں کو سانس روکنے کی عادت سی پڑ جاتی ہے۔ بچہ اتنی دیر تک سانس روک لیتا ہے کہ اس کے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں اور اس پر نیم بے ہوشی کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے میں بچے کے والدین پریشان ہو جاتے ہیں لیکن یہ پریشانی بے وجہ ہوتی ہے اس لیے کہ اس سے پہلے کہ سانس روکنے کی وجہ سے وہ کسی شدید مشکل سے دوچار ہو، سانس لینے کا ایک خود کار نظام خود بہ خود کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اب بچے کے لیے سانس نہ لینا ممکن ہی نہیں رہتا۔ وہ چاہے یا نہ چاہے اسے سانس لینا پڑتا ہے۔

سانس لینے کا یہ خود کار نظام آپ کی گدی اور سر

کے درمیان واقع ہے۔ اسے میڈیولا اوب لونگیٹا (Medulla Oblongata) کہا جاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں مغز کی بتی (Spinal Cord) ریڑھ کی ہڈی سے گزر کر گردن کے پیچھے سے دماغ کے اندر داخل ہوتی ہے۔

دماغ کا یہ حصہ کیمیکلز کی شناخت کا ماہر ہے۔ خون میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار بڑھنے سے خون کے اندر ہلکی سی تیزابیت پیدا ہوجاتی ہے۔ دماغ کے اندر سانس کے خودکار نظام کو بحال کرنے والے اس مرکز کے "حساس آلات" اس تیزابیت کا فوری پتا چلا لیتے ہیں اور اس کے ممکنہ خطرات کو دور کرنے کے لیے ہمیں (پھیپھڑوں کو) حکم دیتے ہیں کہ ہم اپنے کام یعنی سانس لینے کی رفتار میں اضافہ کردیں۔ اس حکم کے ملتے ہی ہم خودکار انداز سے سانس لینا شروع کردیتے ہیں اور ذرا ہی دیر میں سب کچھ معمول پر آجاتا ہے۔

جب آپ تیز بھاگ رہے ہوں یا ورزش کررہے ہوں اس وقت بھی دماغ کا یہی حصہ آپ کے سانس لینے کی رفتار کو تیز تر کرتا ہے تاکہ جسم کے تمام اعضاء تک تازہ آکسیجن کی سپلائی میں خلل واقع نہ ہو۔ آکسیجن کی فراہمی میں کمی آنے سے انسان معذور بھی ہوسکتا ہے اور اس جہانِ فانی سے رخصت بھی۔

اگر آپ آرام سے اپنے بیڈ پر لیٹے ہوئے ہیں تو آپ کو ہر منٹ میں آٹھ لیٹر کے بقدر ہوا درکار ہوتی ہے۔ بیٹھے ہیں تو سولہ، چہل قدمی کر رہے ہیں تو چوبیس، دوڑ رہے ہیں تو آپ کو ہر منٹ میں ہوا کے پچاس لیٹر درکار ہوتے ہیں۔

اگر آپ دفتر میں ایک ہی کرسی میز پر کام کرنے والے لوگوں میں شامل ہیں تو آپ کی آکسیجن کی ضروریات زیادہ نہیں ہوں گی۔ عام طور پر آپ ایک منٹ میں سولہ مرتبہ سانس لیتے ہیں۔ ہر مرتبہ آدھا لیٹر کے برابر ہوا ہم پھیپھڑوں کے اندر پہنچتی ہے۔ ہمارے لیے یہ "سمندر سے ملے پیاسے کو شبنم" والی بات ہے۔ آپ ہوا کے بیکراں سمندر میں زندگی گزارتے ہیں۔ ہوا کا یہ سمندر زمین سے آسمان تک موج در موج پھیلا ہوا ہے اور آپ اس سمندر سے ایک وقت میں صرف آدھا لیٹر ہوا حاصل کرتے ہیں حالانکہ ہم یعنی آپ کے پھیپھڑے ایک وقت میں اس سے آٹھ گنا زیادہ ہوا اپنے اندر بھر سکتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ہوا کی یہ معمولی مقدار بھی پوری کی پوری ہم تک نہیں پہنچتی۔ اس کا ایک تہائی حصہ آپ کی سانس کی نالی اور ہوا کی چھوٹی گزرگاہوں میں کہیں رہ جاتا ہے۔

آپ اپنی ناک کی کہانی میں پڑھ چکے ہیں کہ ہم پھیپھڑوں کو ایک خاص درجۂ حرارت والی صاف شفاف اور مرطوب ہوا درکار ہوتی ہے۔ اس خاص قسم کی ہوا کو ہم تک پہنچانے میں آپ کی ناک، حلق اور آنکھوں میں موجود بہت سارے غدود اور ناک کی درمیانی ہڈی بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ آنکھوں کے قریب موجود یہ غدود آنکھوں کو آنسوؤں کی نمی سے ہر وقت صاف کرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح ناک میں رطوبت پیدا کرنے والے غدود اور حلق میں رطوبت تیار کرنے والے غدود کام کرتے ہیں اور یہ سب غدود مل کر ایک دن میں قریباً آدھا لیٹر کے برابر رطوبت پیدا کرتے ہیں۔ یہی رطوبت ہمارے یعنی پھیپھڑوں میں آنے والی ہوا کو مرطوب بناتی ہے۔

ہمیں روزانہ بلکہ آپ کی ہر سانس کے ساتھ

طرح طرح کے خطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ کی ہر سانس کے ساتھ بے شمار اقسام کے بیکٹریاز، وائرس اور جراثیم سانس کی گزر گاہ میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ جسم کے ان نادیدہ دشمنوں سے آپ کو بچانے کے لیے اللہ تعالیٰ نے جسم کے اندر کئی کئی حفاظتی اقدامات کیے ہیں۔ مثلاً سانس کے ساتھ اندر آنے والے جراثیم کی اکثریت تو ناک اور حلق کے اندر ہی فنا کردی جاتی ہے۔ یہ کام وہی جراثیم کش رطوبت سرانجام دیتی ہے جو آپ کی آنکھوں، ناک اور حلق میں ہر وقت موجود رہتی ہے۔ اسے لائسوزائم (Lysozyme) کہا جاتا ہے (اس کی تفصیل آپ آنکھوں کی کہانی میں پڑھ چکے ہیں)۔

چالاک قسم کے مہلک جراثیم جو "ان حفاظتی چوکیوں" سے بچ کر ہم پھیپھڑوں کے گرم مرطوب اور تاریک علاقوں تک پہنچنے میں کامیاب ہوجاتے ہیں انہیں ہماری نالیوں کے اندر گھومنے والے سفید خلیے موت کے گھاٹ اتار دیتے ہیں۔ فیگوسائٹس نامی یہ سفید خلیے گھپ اندھیرے میں بھی دشمن کو پہچاننے میں دیر نہیں لگاتے۔ وہ مہلک جراثیم کو دیکھتے ہی ان پر حملہ آور ہوجاتے ہیں اور انہیں کھاپی کر چٹ کر جاتے ہیں۔ (ان خلیوں کی کہانی آپ پڑھیں گے)

ہوا کی آلودگی ہمارے لیے سب سے بڑا مسئلہ ہے۔ آپ کے تمام دوسرے اعضاء کی نسبت باہر کا ماحول ہم پھیپھڑوں کو براہ راست متاثر کرتا ہے۔ صنعتی آلودگی، گاڑیوں کا دھواں، طرح طرح کی گیسیں ہمارے اندر موجود نازک تنصیبات کو سخت نقصان پہنچاتی ہیں۔ ہم اپنی نزاکت کو دیکھتے ہیں اور اس زہریلی آلودگی کے باوجود اپنی کارکردگی کو دیکھتے ہیں تو اپنے بنانے والے کی قدرت پر حیران رہ جاتے ہیں کہ سلفر ڈائی آکسائیڈ، جست (لیڈ) اور نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ جیسے خطرناک مرکبات کے اثرات کو ہم کس طرح برداشت کرلیتے ہیں۔ ان میں سے کئی مرکبات تو ایسے ہیں کہ اگر انہیں آپ اپنے نائیلون کے موزے پر ڈال دیں تو موزہ پگھل جائے گا۔ بہرحال آپ خود اندازہ لگا سکتے ہیں اتنے بدترین حالات میں ہم کس طرح کام کرتے ہیں۔

آلودہ ہوا کا جو معیار میں نے اوپر بیان کیا ہے اس میں سے آپ کے سانس لینے کے لیے پاک صاف ہوا فراہم کرنا آسان کام نہیں ہے۔ ہوا کی صفائی کا یہ کام اگر آپ خود کرنا چاہیں تو اس کے لیے آپ کو کئی ٹن وزنی ایئرکنڈیشنر ہر وقت اپنے ساتھ رکھنا ہوں گے۔ اس شرط کے ساتھ کہ نہ لوڈشیڈنگ ہو اور نہ کسی لمحے ائیرکنڈیشنر میں کوئی خرابی پیدا ہو۔ آپ کے بنانے والے نے آپ کو اس دردسری سے بچا رکھا ہے لیکن اس مقصد کے لیے اس نے جو مختصر، نازک اور نادر و نایاب آلات آپ کے جسم میں لگائے ہیں ان کے بارے میں آپ نہ کبھی غور کرتے ہیں اور نہ شکر۔

بہرحال اس آلودہ ہوا کی صفائی کا کام آپ کی ناک سے شروع ہوتا ہے۔ سانس کے ساتھ آنے والے گرد و غبار کے بڑے ذرات تو نمی میں ڈوبے ہوئے ناک کے بالوں میں چپک جاتے ہیں۔ وہ چپ چپی رطوبت جو آپ کی ناک حلق اور سانس کی نالیوں میں ہر وقت موجود رہتی ہے گرد و غبار اور دھوئیں کے نادیدہ ذرات کو اپنے اندر چپکا لیتی ہے۔

(جاری ہے)

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیشِ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کردیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہوسکتی ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ۔
روحانی ڈائجسٹ 1/7, D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

میں ڈر، خوف اور وسوسوں میں مبتلا انسان تھا۔ مجھے ہر وقت یہ خیال ستاتا رہتا کہ میں زندگی میں کامیاب انسان نہیں ہوں حالانکہ میں ایک پرائیوٹ ادارے میں اچھے عہدے پر ملازم ہوں مگر یوں لگتا ہے کہ اپنی ملازمت میں کامیاب نہیں ہوں۔ ہر وقت ایک خوف سا لگا رہتا کہ کچھ ہو نہ جائے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میرے پٹھوں اور کمر میں تکلیف رہنے لگی۔ پٹھے ریلیکس نہیں رہتے، مجھے غصہ بھی بہت آنے لگا۔ کبھی کبھی جب پٹھوں میں بہت زیادہ کھنچاؤ ہوتا تو غصہ بھی زیادہ ہوجاتا تھا۔ اس مشکل کی وجہ سے گھریلو زندگی بھی متاثر ہورہی تھی۔ جب مجھے غصہ آتا تھا تو بیوی کو کوئی نہ کوئی ایسی بات کہہ دیتا تھا کہ جس سے اسے بھی غصہ آجاتا تھا اور پھر ہماری لڑائی ہوجاتی۔ مجھے لگتا کہ میری بیوی مجھ سے خوش نہیں ہے۔ لیکن یہ یقین تھا کہ وہ میرے ساتھ مخلص ہے۔ میں اپنی نوکری کی وجہ سے بھی پریشان تھا۔ یہ ملازمت مجھے پسند نہ تھی۔ پھر بھی اپنے اوپر جبر کرکے یہ ملازمت کررہا تھا۔ لوگوں کے بےروزگاری کے حالات دیکھتا تھا تو دل کچھ مطمئن ہوجاتا تھا۔ لیکن دوچار روز بعد پھر وہی مشکل، ایسے لگتا تھا کہ جیسے میں اپنے اوپر بڑا بوجھ لیے پھر رہا ہوں۔

مجھے موت سے شدید خوف محسوس ہوتا۔ جب کسی کی موت کا سنتا تو سخت خوف میں مبتلا ہوجاتا۔ زبان سے الفاظ اٹک اٹک کر ادا ہوتے۔

میری اس کیفیت سے سب اہل خانہ خاص طور سے بیوی سخت پریشان تھی۔ اسے میری اذیت کا احساس تھا۔ اس نے اپنے بھائیوں اور والدین سے مشورہ کیا۔ میرا کئی ڈاکٹروں سے چیک اپ اور علاج بھی ہوا مگر کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔ ایک روز میرے سسر کے دور کے عزیز کینیڈا سے پاکستان آئے تو وہ میرے سسرال بھی گئے اور اس وقت میں بھی وہاں موجود تھا۔ مجھے چپ چپ دیکھ کر مہمان بولے میں محسوس کررہا ہوں تم کچھ پریشان ہو۔ میں نے نفی میں سر ہلایا کہ نہیں.... ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ مگر سسر نے انہیں میری کیفیت سے آگاہ کردیا۔ انہوں نے ایک نظر میری جانب دیکھ کر کہا میں بھی کچھ اس قسم کی کیفیت سے دوچار رہ چکا ہوں۔ بہت سے علاج کروائے مگر ایک عزیز ترین دوست کے کہنے پر مراقبہ کی مشقیں کیں جس سے آہستہ آہستہ میرے مسائل حل ہونے لگے۔

مراقبہ....! میں نے حیرت سے دریافت کیا۔ کیا مراقبہ خوف سے نجات دلا سکتا ہے....؟ مراقبہ سے اعتماد بحال کس طرح ہو سکتا ہے....؟ اور کیا مراقبہ صحت کی بحالی کا بھی ذریعہ ہے....؟

اتنے بہت سے سوالات پر وہ مسکرائے۔ دیکھو....! آپ کے تمام سوالوں کے جواب میری صورت میں آپ کے سامنے ہیں۔ آج میں پرسکون زندگی گزار رہا ہوں۔ مراقبے سے مجھے جو فوائد حاصل ہوئے ہیں میں انہیں دوسروں تک پہنچانے کی بھی کوشش کرتا ہوں۔ مراقبہ دراصل اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے انہیں سودمند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مراقبے کے ایک تجربہ کار استاد نے کہا ہے کہ ہم روزمرہ زندگی میں سکون و اطمینان، آسودگی و اطمینان قلب کے لیے کرتے ہیں۔ یہ وہ مقاصد ہیں جن سے مراقبے کا آغاز

کیا جاتا ہے۔

اتنا تفصیل سے مراقبہ کی افادیت جاننے کے بعد میں نے خود کو آمادہ کیا کہ آج سے ہی مراقبہ کا آغاز کردیا جائے۔ میں نے مراقبہ کرنے کا طریقہ اچھی طرح سے ذہن نشین کیا۔ نماز عشاء سے فارغ ہو کر مراقبہ کا ارادہ کیا مگر نجانے کیوں ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ یہ مشقیں مجھ سے ہو گی بھی یا نہیں.... ارادہ کرتا اور توڑ دیتا۔ آخر بے دلی سے مراقبہ شروع کیا۔ چند منٹ مراقبہ میں بیٹھا تھا کہ بیقراری ہونے لگی لہٰذا مراقبہ ختم کر دیا۔ دوسرے تیسرے دن یہاں تک کہ کئی روز تک یہ سلسلہ برقرار رہا۔ ایک رات بیٹھا سوچ رہا تھا کہ مراقبہ کروں یا نہ کروں۔ تو کینیڈا سے آئے ہوئے صاحب کی بات یاد آئی۔

"انسان اپنے تجربوں اور غلطیوں سے ہی سیکھتا ہے۔ ایک ننھا بچہ جب پہلی مرتبہ کھڑے ہونے اور چلنے کی کوشش کرتا ہے تو کئی مرتبہ گرتا ہے، چوٹ بھی کھاتا ہے لیکن ہمت نہیں ہارتا۔ بار بار کوشش کرکے آخرکار جب چلنا سیکھ لیتا ہے تو کتنا خوش ہوتا ہے۔"

میں نے بچے کی مثال کو مد نظر رکھتے ہوئے پرسکون زندگی کے حصول کے لیے دوبارہ مراقبہ شروع کر دیا۔ اس مرتبہ بیقراری کچھ کم تھی۔

کئی روز کی مشقوں کے بعد ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تھا نظروں کے سامنے ایک میدان دکھائی دیا۔ یہ ایک بہت بڑا میدان تھا جہاں حد نگاہ تک زمین پر سبزے کی چادر بچھی ہوئی تھی صبح کے وقت ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی۔ افق پر سورج طلوع ہو رہا ہے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ایک طویل و عریض صحرا ہے۔ دور دور تک سوائے ریت کے اور کچھ بھی دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ دھوپ بہت تیز تھی چلتے چلتے مجھے شدید پیاس محسوس ہونے لگی مگر پانی کہیں دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ کافی دور ریت کی چمک پانی کے ہونے کا تاثر دے رہی تھی۔ دور اس صحرا میں ایک جھونپڑی دکھائی دی۔ وہاں پہنچا تو اس جھونپڑی میں ایک بزرگ موجود تھے۔ انہوں نے مجھے پینے کے لیے ٹھنڈا اور میٹھا مشروب دیا۔

مراقبہ ختم کیا تو اس مشروب کا ذائقہ زبان محسوس کر رہی تھی۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ سرسبز پہاڑوں پر کالی گھٹا چھائی ہوئی ہے۔ کچھ دیر میں تیز برسات ہونے لگی۔ میں ایک درخت کے نیچے بیٹھ کر بارش

بقیہ: صفحہ 176 پر ملاحظہ کیجیے

توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کیے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

> ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پرہیز گار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔ 21-22)

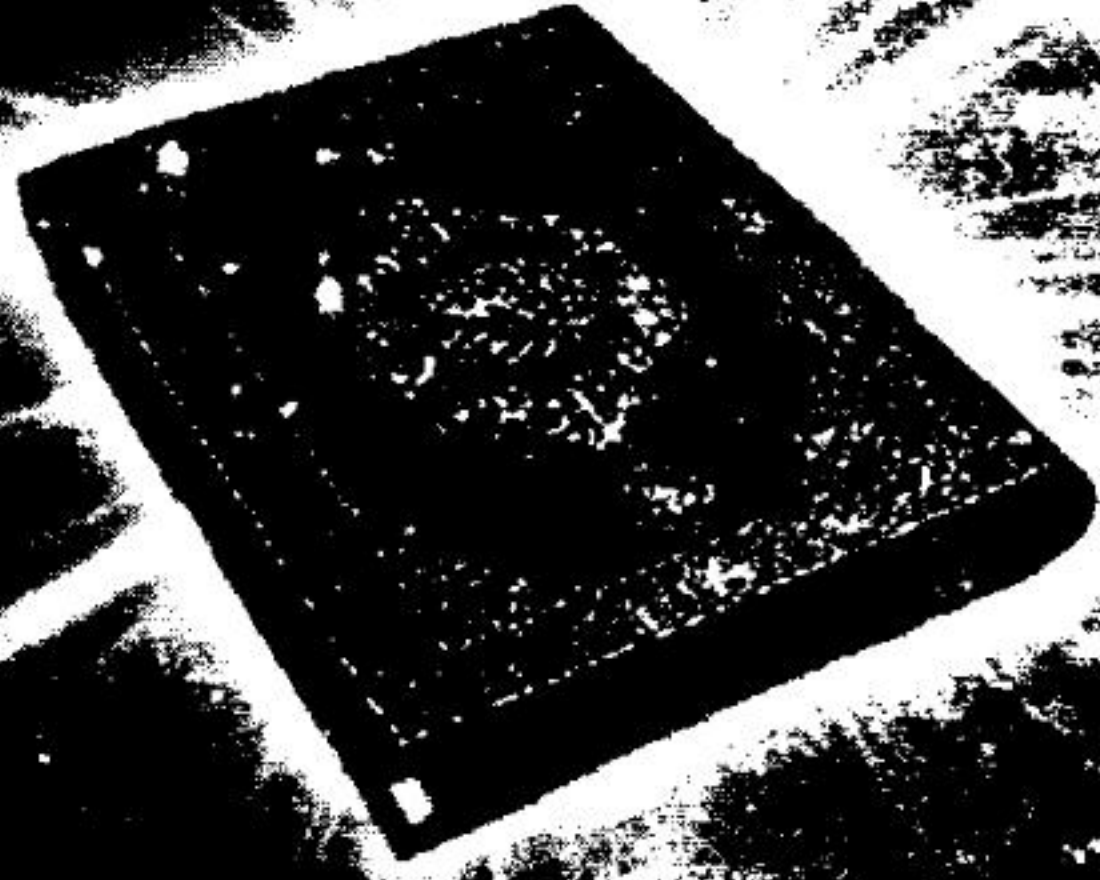
خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ''یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟''.....

آپ ﷺ نے فرمایا ''یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے''۔

(صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہٗ لاشریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدۂ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندۂ خدا

قرآنی انسائیکلوپیڈیا

قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

اَلتَّبرُ

عربی زبان میں لفظ اَلتَّبرُ کے معنی توڑ دینے، تباہ و برباد کر دینے اور ہلاک کر دینے کے ہیں۔ لغات میں اس کے معنی تباہ و برباد اور تہس نہس کرنا، Break off, Destruction, Ruin. کے ہیں۔

قرآن میں یہ لفظ تَبَّرْنَا، لِيُتَبِّرُوا، تَتْبِيرًا، مُتَبَّرٌ اور تَبَارًا کی صورت میں صرف چھ مرتبہ آیا:

ترجمہ: ''اور ظالموں کے لئے ہم نے دکھ دینے والا عذاب تیار کر رکھا ہے۔ اور عاد اور ثمود اور کنوئیں والوں اور ان کے درمیان اور بہت سی جماعتوں کو بھی (ہلاک کر ڈالا)۔ اور سب کے (سمجھانے کے لئے) ہم نے مثالیں بیان کیں اور (نہ ماننے پر) سب کو تباہ (تَبَّرْنَا) کر دیا ہم نے غارت (تَتْبِيرًا) کرکے۔'' [سورۂ فرقان (25) آیت: 37-39]

بنی اسرائیل ایسی قوم تھی جنہوں نے بار بار زمین پر فساد اور بگاڑ پیدا کیا اور ہر بار انہیں اس کی سزا ملی.... اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا ہے۔

ترجمہ: ''اور ہم نے کتاب میں بنی اسرائیل سے کہہ دیا تھا کہ تم زمین

میں دو دفعہ فساد مچاؤ گے اور بڑی سرکشی کرو گے۔ پس جب پہلے (وعدے) کا وقت آیا تو ہم نے اپنے سخت لڑائی لڑنے والے بندے تم پر مسلط کر دیئے اور وہ شہروں کے اندر پھیل گئے اور وہ وعدہ پورا ہو کر رہا۔ پھر ہم نے دوسری بار تم کو ان پر غلبہ دیا اور مال اور بیٹوں سے تمہاری مدد کی اور تم کو جماعت کثیر بنایا۔ اگر تم نے اچھے کام کئے تو خود اپنے ہی فائدے کے لئے، اور اگر تم نے برائیاں کیں تو بھی اپنے ہی لئے، پھر جب دوسرے وعدے کا وقت آیا (تو ہم نے دوسرے کو بھیج دیا تاکہ) وہ تمہارے چہرے بگاڑ دیں اور پہلی دفعہ کی طرح پھر اسی مسجد میں گھس جائیں اور جس جس چیز پر قابو پائیں توڑ پھوڑ کر (لِيُتَبِّرُوا) جڑ سے اکھاڑ دیں (تَتْبِيرًا) گے۔" [سورہ بنی اسرائیل (17) آیت: 4تا7]

ترجمہ: "اور ہم نے بنی اسرائیل کو دریا کے پار آتارا تو وہ ایسے لوگوں کے پاس جا پہنچے جو اپنے بتوں (کی عبادت) کے لئے بیٹھے رہتے تھے (بنی اسرائیل) کہنے لگے کہ موسیٰ! جیسے ان لوگوں کے معبود ہیں ہمارے لئے بھی ایک معبود بنا دو موسیٰ نے کہا تم بڑے ہی جاہل لوگ ہو۔ یہ لوگ جس (شغل) میں (پھنسے ہوئے) ہیں وہ برباد ہونے والا (مُتَبَّرٌ) ہے اور جو کام یہ کرتے ہیں سب باطل ہیں۔ (اور یہ بھی) کہا کہ بھلا میں خدا کے سوا تمہارے لئے کوئی اور معبود تلاش کروں حالانکہ اس نے تم کو تمام اہل عالم پر فضیلت بخشی ہے؟۔ " [سورۂ اعراف (7) آیت: 138تا140]

ترجمہ: "اور (پھر) نوح نے (یہ) دعا کی کہ اے میرے پروردگار کسی کافر کو روئے زمین پر بسانہ رہنے دے، اگر تو انکو رہنے دے گا تو تیرے بندوں کو گمراہ کریں گے اور ان سے جو اولاد ہوگی وہ بھی بدکار اور ناشکر گزار ہوگی۔ اے میرے پروردگار مجھ کو اور میرے ماں باپ کو اور جو ایمان لا کر میرے گھر میں آئے اکو اور تمام ایمان والے مردوں اور ایمان ولی عورتوں کو معاف فرما۔ اور ظالم لوگوں کے لیے اور زیادہ تباہی (تَبَارًا) بڑھا۔" [سورۂ اعراف (7) آیت: 138تا140]

❊

روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہِ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب-1/7,D-1، ناظم آباد-کراچی74600

سوال: اکثر ایسے بچے اور بڑے دیکھنے میں آتے ہیں جن کی شخصیت دوسروں سے کچھ الگ تھلگ ہوتی ہے مثلاً انہیں کھانے پینے، کپڑے پہننے کا ہوش نہیں رہتا، گفتگو بے تکی ہوتی ہے۔ چند کو ایب نارمل کہہ کر علاج معالجہ کیا جاتا ہے۔ خواتین پر جنوں، بھوتوں اور روحوں کا سایہ کہہ کر عملیات کا سہارا لیا جاتا ہے۔ عموماً ایسے لوگوں سے غیر معمولی واقعات بھی منسوب کئے جاتے ہیں۔ مثلاً غیب کی باتیں بتانا، ان کی کہی ہوئی باتوں کا پورا ہونا وغیرہ وغیرہ۔ کچھ لوگ انہیں بہت معتبر سمجھتے ہیں اور کچھ لوگ ڈھکوسلا قرار دیتے ہیں۔ مگر حقیقت کیا ہے؟ براہ کرم اس کی علمی توجیہہ سے عوام الناس کو مستفید فرمایئے۔

(فیضیاب کامل۔ کراچی)

جواب: جسمانی افکار و اعمال، دماغ اور ذہن کے تابع ہے۔ دماغ میں شعور اور لاشعور دو حصے ہیں۔ ذہن انسانی انہی دو رخوں پر سفر کرتا ہے۔ انسانی دماغ میں خلئے ہوتے ہیں۔ انسانی شخصیت، صلاحیت اور افکار و اعمال کا دارومدار انہی خلیوں پر ہوتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے دماغی خلئے کھلے ہوتے ہیں لیکن اگر خلئے زیادہ تعداد میں کھل جائیں تو ایسا آدمی بیش بہا صلاحیتوں کا مالک ہوتا ہے۔ لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ خلیوں کے کھلنے کے ساتھ ساتھ شعور اور لاشعور دونوں کا بیلنس قائم رہے۔ وہ خلئے جن کے اوپر حواس کے بیلنس (متوازن) رہنے کا انحصار ہے ضرورت سے زیادہ متحرک ہو جائیں تو شعور کا توازن برقرار نہیں رہتا۔ یہ کیفیت بیماری اور

(Abnormal) شمار کی جاتی ہے۔ اس کا واحد علاج یہ ہے کہ روحانی صلاحیتوں کا حامل کوئی ماہر، دماغ کے ان خلیوں کو جو ضرورت سے زیادہ متحرک ہو گئے ہیں، تصرف کر کے متوازن اور نارمل کر دے۔ یہ کام وہ لوگ کر سکتے ہیں جو روحانیت، روحانی طاقتوں اور صلاحیتوں کا علم رکھتے ہوں، ان کے استعمال اور ان کے ذریعے علاج معالجے کے طریقوں سے واقف ہوں۔ ایسے لوگوں یا مریضوں کو مارنے پیٹنے اور کسی بھی طرح سے گزند پہنچانے سے گریز کرنا چاہیے۔

❀ ❀ ❀

سوال: علم کی کتنی طرزیں ہیں اور وہ کون کون سی ہیں؟ مہربانی فرما کر بتائیں۔

(نعمان ظہیر۔ کراچی)

جواب: علم حاصل کرنے کی دو طرزیں ہیں۔ ایک طرز یہ ہے کہ آپ زمان و مکاں میں بند ہو کر وسائل کا کھوج لگائیں، وسائل میں تفکر کریں۔ جتنا گہرا تفکر ہوتا ہے اسی مناسبت سے وسائل کی صلاحیتیں آدمی کے اوپر آشکار ہو جاتی ہیں۔ ایٹم جو مٹی کا ذرہ ہے، جب سائنس دانوں نے تفکر کے ساتھ جدوجہد کی تو مٹی کا وہ ذرہ جس کا نام ایٹم ہے، بول اٹھا کہ میرے اندر عظیم طاقت چھپی ہوئی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا ہے۔

"اور ہم نے لوہا نازل کیا اور اس میں لوگوں کے لئے بے شمار فائدے رکھ دیئے"۔

آپ ذرا غور کریں آج کی سائنس میں وہ کون سی ایجاد ہے جس کے اندر کسی نہ کسی طرح سے لوہے کا عمل دخل نہیں ہے۔ قرآن نے جب یہ ارشاد فرمایا کہ ہم نے لوہا نازل کیا اور اس میں لوگوں کے لئے بے شمار فائدے رکھ دیئے تو وہاں اللہ تعالیٰ کا اشارہ پوری نوع انسانی کے لیے ہے...... قانون اپنی جگہ اٹل ہے جو بھی اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق اللہ کی نشانیوں میں تفکر کرتا ہے، غور کرتا ہے گہرائی میں ڈوب کر وسائل کے اندر صلاحیتوں کا کھوج لگاتا ہے اس کے اوپر وسائل کی صلاحیتیں کھل جاتی ہیں۔ روحانی نقطہ نظر سے صلاحیتوں کا کھوج لگاتا ہے اس کے اوپر روحانی صلاحیتیں کھل جاتی ہیں۔ جو بندہ روحانی نقطہ نظر سے صلاحیتوں کا کھوج لگانے کے لئے پہلا سبق مراقبہ ہے۔

مراقبہ انسان کو لاشعور سے قریب کر دیتا ہے اور لاشعوری صلاحیتوں سے آگاہی کا نام ہی دراصل تفکر ہے۔ ظاہر آنکھ جو کچھ دیکھتی ہے بالآخر اس کا تانا بانا اور اس کا مصالحہ وہ اجزاء ہیں جن اجزاء سے آنکھ بنی ہوئی ہے۔ آنکھ کا دیکھنا بھی ایک ایسی صفت ہے کہ جس صفت کو جتنا زیادہ اجاگر، صاف اور شفاف کر لیا جائے اسی مناسبت سے آنکھ کسی چیز کو زیادہ واضح، زیادہ روشن اور زیادہ وسعت میں دیکھتی ہے۔ صحت مند آنکھ جتنے عکس قبول کرتی ہے وہ زیادہ واضح اور ان کے خدوخال زیادہ روشن ہوتے ہیں۔ بیمار آنکھ جتنے عکس قبول کر کے دماغ کی سکرین پر پھینکتی ہے، آنکھ کی بیماری اور کمزوری کے مطابق یہ عکس اسی قدر دھندلا اور غیر واضح ہوتا ہے۔ آنکھ کی بیماری کا ایک درجہ یہ ہے کہ آنکھ کے اندر لگا ہوا لینز اگر ناکارہ ہو جائے تو آنکھ عکس قبول کرنے سے انکار کر دیتی ہے۔ کیمرہ کتنا ہی اچھا اور قیمتی کیوں نہ ہو اگر اس کے اندر لگا ہوا لینز خراب ہے تو تصویر کبھی اچھی نہیں آئے گی۔

❀ ❀ ❀

خطباتِ عظیمی

آدمی زندگی کے تمام مراحل وقت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں طے کرتا ہے مثلاً ایک سیکنڈ کا کوئی فریکشن، آدمی کی زندگی خواہ سو برس کی کیوں نہ ہو لیکن وہ ان ہی لمحوں میں تقسیم ہوتی رہتی ہے۔ غور طلب امر یہ ہے کہ آدمی اپنی زندگی بسر کرنے کے لئے ذہن میں وقت کے یہ ٹکڑے جوڑتا ہے اور ان ہی ٹکڑوں سے کام لیتا ہے۔

ترکِ آدمی کی زندگی کا جزوِ اعظم ہے کیونکہ وہ بالطبع آرام طلب واقع ہوا ہے، یہ سی باتیں ہیں جن کو آدمی دشواری، مشکل، بیزاری، بیزاری، بے عملی، بے چینی وغیرہ وغیرہ کہتا ہے، ان کیفیات کے بالمقابل ایک ایسی کیفیت ہے جس کا نام وہ سکون رکھتا ہے۔ یہ نہیں کہا جا سکتا کہ یہ سب کیفیتیں حقیقی ہیں۔ درحقیقت ان میں سے زیادہ تر کیفیات مفروضات پر مبنی ہیں۔

انسان کے دماغ کی ساخت ہی ایسی ہے کہ وہ ہر آسانی کی طرف دوڑتا ہے اور محنت سے جی چراتا ہے، ظاہر ہے یہ وہ سمتیں ہیں اور ان سمتوں میں آدمی ہمیشہ افکار کے ذریعہ سفر کرتا ہے، ہوتا یہ ہے کہ ابھی ہم نے ایک تدبیر کی پھر اس کی تنظیم کی یہاں تک کہ وہ مکمل ہو گئی اس کی سمت بھی صحیح تھی لیکن صرف دس قدم چلنے کے بعد ہمارے ذہن میں تبدیلی ہو گئی، چنانچہ ہم جس منزل کی طرف رواں دواں تھے وہ غیب میں چلی گئی، ہمارے پاس باقی کیا رہا؟ ٹٹولنا اور ٹٹول کر قدم اٹھانا۔

واضح رہے کہ یہ تذکرہ یقین اور شک کی درمیانی راہوں کا تھا، ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ انسان کی بنیاد وہم اور یقین پر ہے، مذہب کی اصطلاح میں اس کو شک اور ایمان کہا گیا ہے، اللہ تعالیٰ دماغ میں شک کو جگہ دینے سے منع فرماتے ہیں اور ذہن میں یقین کو پختہ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے:

"لاریب" ہے یہ کتاب اور اس کو ہدایت دیتی

انسان کے دماغ کا محور یقین اور شک پر ہے۔

آدمی کا دماغ دراصل اس کے اختیار میں ہے، وہ خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کو یقین کی طاقت سے کم اور زیادہ کر سکتا ہے۔

قوم میں اگر یقین کی نسبت شک زیادہ ہو جائے تو آفات نازل ہوتی ہیں۔

ہے جس کا یقین غیب پر ہے۔

جس شک کو اللہ تعالیٰ نے ممنوع قرار دے دیا ہے، یہ وہی شک ہے جس سے آدم کو باز رہنے کا حکم دیا گیا تھا بالآخر شیطان نے بہکا کر یہ شک آدم کے دماغ میں ڈال دیا جس کے لئے آدم جنت سے نکالا گیا۔"

اسی مقام سے آدم کے دماغ میں دو سمتوں کا تعین ہوا یعنی شک اور یقین، بیان کردہ حقیقت کی روشنی میں انسان کے دماغ کا محور یقین اور شک پر ہے۔ یہی وہ شک اور یقین ہے جو دماغی خلیوں میں ہمہ وقت عمل کرتا رہتا ہے، جس قدر شک کی زیادتی ہو گی اسی قدر خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ واقع ہو گی۔ یہ بتانا بہت ضروری ہے کہ یہی وہ دماغی خلیے ہیں جن کے زیر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی تحریکات ہی انسانی زندگی ہے۔

کسی چیز پر انسان کا یقین کرنا اتنا ہی مشکل ہے جتنا فریب کو جھٹلانا، مثال اس کی یہ ہے کہ انسان جو کچھ ہے وہ خود کو اس کے خلاف پیش کرتا ہے وہ ہمیشہ اپنی خامیاں چھپاتا ہے اور اس کی جگہ مفروضہ خوبیاں بیان کرتا ہے جو اس کے اندر موجود نہیں ہیں۔

مشکل سب سے بڑی یہ ہے کہ وہ جس معاشرے میں تربیت پا کر جوان ہوا ہے وہ معاشرہ اس کا عقیدہ بن جاتا ہے اس کا ذہن اس قابل نہیں رہتا کہ وہ اس عقیدہ کا تجزیہ کر سکے، وہ عقیدہ یقین کا درجہ حاصل کر لیتا ہے حالانکہ وہ محض فریب ہے، سب سے بڑی وجہ اس کی یہی ہے کہ:

آدمی خود کو جو ظاہر کرتا ہے ایسا نہیں ہے بلکہ اس کے برعکس ہے۔

اس قسم کی زندگی گزارنے میں اسے بہت مشکلات پیش آتی ہیں ایسی مشکلات جن کا حل آدمی کے پاس نہیں ہے، بعض اوقات آدمی یہ سمجھتا ہے کہ اس کی پوری زندگی تلف ہو رہی ہے، اگر تلف نہیں بھی ہو رہی تو سخت خطرہ میں ہے، یہ سب ان دماغی خلیوں کی وجہ سے ہوتا ہے جن میں شک کی بنا پر تیزی سے ٹوٹ پھوٹ واقع ہو رہی ہے۔ دماغی خلیوں کی تیزی سے ٹوٹ پھوٹ اور رد و بدل قدم قدم پر اس کے عملی راستوں میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے، عمل بے نتیجہ ثابت ہوتا ہے اور اعصاب کو نقصان پہنچتا ہے۔

آدمی کا دماغ دراصل اس کے اختیار میں ہے، وہ خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کو یقین کی طاقت سے کم اور زیادہ کر سکتا ہے، دماغی خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کی کمی سے اعصابی نقصان کے امکانات بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

تاریخ میں ایسا کوئی دور نہیں آیا کہ جب آدمی چند فی ہزار سے زیادہ صحت مند رہا ہو، دراصل ہونا یہ چاہئے تھا کہ وہ زیادہ سے زیادہ روشنی کی قسمیں اور روشنیوں کا طرز عمل معلوم کرتا لیکن اس نے کبھی اس کی طرف توجہ نہیں دی، یہ چیز ہمیشہ پردے میں رہی، آدمی نے اس پردے میں جھانکنے کی کوشش اس لئے نہیں کی کہ یا تو اس کے سامنے روشنیوں کا پردہ ہی نہیں تھا یا اس نے روشنی کے پردے کی طرف توجہ ہی نہیں دی، اس نے وہ قاعدے معلوم کرنے کی طرف خیال ہی نہیں کیا جو روشنیوں کے خلط ملط سے تعلق رکھتے تھے۔ اگر آدمی یہ طرز عمل

بقیہ: صفحہ 178 پر ملاحظہ کیجئے

ربع صدی پہلے

ستمبر 1990ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں بیج آپ کا آفتاب جانو، سندھ کے صاحبِ مزار، آسمانی فضا کے راز، سندھ کا عظیم شاعر شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ، حضورؐ کی جوانی، یاد ماضی، زہر کے چند قطرے، دعا و قبولیت، ایک ستارہ اور چمکا، حضرت صفیہؓ، اہم واقعات، مامتا سایہ شفقت، بچے کو بار بار نہ ٹوکیں، کوہ نور، توجہ دیجیے، اس کی موت کا ذمہ دار کون.... ؟ اور میتھی کی افادیت جبکہ سلسلہ وار مضامین میں نور الٰہی نور نبوت، آواز دوست، دبستانِ خیال، اللہ رکھی، پراسرار آدمی، محفل مراقبہ اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر ''دعا اور دوا'' قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے دی جا رہی ہے۔

دعا اور دوا

طبیب کی کامیابی کا راز مرض کی صحیح تشخیص پر ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ بیماری جسم کے اسی حصے میں ہو جہاں مریض تکلیف محسوس کر رہا ہے۔ جیسے مریض سر درد کی شکایت کرتا ہے اور ڈاکٹر اسے بلڈ پریشر کی دوا دیتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ مرض کی تشخیص میں مریض کے بیان پر کلی طور پر اعتبار نہیں کیا جا سکتا بلکہ طبیب کو اپنے علم و تجربے اور فراست سے کام لیتے ہوئے مرض کی صحیح تشخیص کرنی پڑتی ہے۔ مرض کا پتہ چل جائے تو علاج بھی آسان ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی اچھے سے اچھا ڈاکٹر بھی مرض کا پتہ نہیں لگا سکتا۔ یا پھر اصل مرض کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب مرض پیچیدہ صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی زندگی کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر کی شہرت بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

یہ بات تو طے شدہ ہے کہ ہمارے اندر کچھ ایسی خفیہ صلاحیتیں بھی موجود ہیں۔ جنہیں اگر ابھارا جائے تو ان سے خاطر خواہ کام لیا جا سکتا ہے۔ اکثر اوقات تو یہ اندرونی صلاحیتیں از خود پیدا ہو جاتی ہیں اور بروقت کام کر کے پھر دوبارہ اندر لوٹ جاتی ہیں۔

مثلاً بے دھیانی میں اگر ہاتھ کسی جلتی شے سے ٹکرا جائے تو انتہائی تیزی کے ساتھ ہاتھ اس مقام سے ہٹ جاتا ہے اس قدر تیزی کے ساتھ کہ ہاتھ کی جلد پر بسا اوقات کوئی نشان بھی پڑنے نہیں پاتا۔ ہم خود ذہن اور جسم کی اس تیز رفتاری پر حیران رہ جاتے ہیں۔ اس طرح لاشعوری طور پر سرزد ہونے والے افعال ہی ہماری خفیہ صلاحیتوں کی موجودگی کا ثبوت ہیں۔ یہ تمام خفیہ صلاحتیں روحانی صلاحیتیں ہیں۔ ان صلاحیتوں کو بیدار کر کے اس سے عامتہ الناس کے فائدے کے لیے کام لیا جاسکتا ہے۔ اس مضمون میں ہم اطبا کے فائدے کے لیے چند چیزیں بیان کرتے ہیں۔

مرض کی تشخیص کا روحانی طریقہ

مریض جب سامنے آئے تو اس سے کہیں کہ اپنی بیماری کا حال بیان کرے۔ طبیب کو چاہیے کہ اس کی جانب غور سے دیکھتا رہے اور نہایت توجہ سے اس کی بات سنتا رہے۔ جیسے ہی وہ تمام حال سنا چکے۔ اسی لمحے ایک گہری نظر اس کی پیشانی پر ڈالیں۔ دماغ میں آنے والے پہلے خیال کو پکڑنا ضروری ہے۔ اس کے بعد جب دماغ سوچنے لگتا ہے تو اس میں شعوری ارادہ دخل انداز ہو جاتا ہے۔ مگر ذہن کا پہلا خیال لاشعور کی اطلاع ہے۔ جس میں شعور کا دخل نہیں ہوتا لاشعور کی ہر اطلاع غیب کی خبریں ہیں۔ جو روح کی جانب سے شعور کو ملتی ہے۔ روح کی صلاحیتیں جسمانی حواس سے ہزاروں گنا زیادہ ہیں۔ روح کی جانب سے آنے والی ہر اطلاع حق پر مبنی ہے۔ جب اس اطلاع پر شعوری ارادہ حرکت میں آجاتا ہے تو شعوری ارادے کی حرکت بھی لاشعوری حرکت میں شامل ہو جاتی ہے۔ وہیں کمزوری واقع ہونے لگتی ہے۔

بار بار کی اس مشق سے اس قدر پریکٹس ہو جائے گی کہ پھر جو بھی علاج تجویز کیا جائے گا وہ تیر بہدف ہو گا انشاء اللہ۔

مریض کی غذا اور لباس میں رنگوں کا تعین

ساری دنیا رنگ و بو کا ایک نمونہ ہے۔ کائنات کے ذرے ذرے میں مختلف رنگ کام کر رہے ہیں۔ روشنی کے ذرات کے باہمی ٹکراؤ سے رنگ بنتے ہیں۔ رنگ روشنی کی صفت ہے جو رنگ کی صورت میں نظر کے سامنے آجاتی ہے۔ مادہ یا Matter بے شمار رنگوں کا مجموعہ ہے۔ مادی اشیاء کی ترکیب میں رنگ سطح پر آجاتا ہے اور روشنی رنگ کے پردے میں چھپ جاتی ہے۔ مٹی کے ذرات جب روشنی کو جذب کرتے ہیں تو رنگوں کو ذرات کی سطح پر ظاہر کر دیتے ہیں اور روشنی ہالے یا دائرے کی صورت میں اطراف میں پھیل جاتی ہے۔ اس ترکیب سے ٹھوس اجسام تخلیق ہوتے ہیں۔ مادی جسم کے اطراف میں روشنی کے دائرے ہیں۔ ہر دائرے میں روشنی کی اسپیڈ مختلف ہے۔ روشنی کا ہر دائرہ روشنی کی متعین مقداریں رکھتا ہے۔ یہ متعین مقداریں حواس کی مخصوص لہریں اور فریکوئینسی بناتی ہیں۔ روشنی جب دماغ پر نزول کر کے بکھر جاتی ہے تو اس میں رنگ پیدا ہو جاتے ہیں۔ رنگوں کی یہ لہریں ہر تخلیق میں واٹیج کا کام کرتی ہیں۔

مادی جسم کے اطراف میں پھیلے ہوئے روشنیوں کے بے شمار دائروں سے روشنیاں دماغ کی سطح پر نزول کرتی ہیں۔ ان دائروں کی مخصوص فریکوئینسی

ہونے کی وجہ سے روشنی جب دماغ پر نزول کرتی ہے تو نظر کے سامنے مختلف رنگ دکھائی دیتے ہیں۔ اس طرح دماغ کے ذریعے سارے جسم میں برقی رو دوڑ جاتی ہے۔ یہی والٹیج دماغ کی قوت بنتی ہے جس سے جسم کا نظام قائم ہے اور اسی کے ذریعے جسمانی حواس کام کرتے ہیں۔

قدرت کا یہ تمام نظام انتہائی منظم و مربوط ہے اور اس قدر کمپیوٹرائز ہے کہ ان دائروں میں روشنی کی ذراسی بھی کمی بیشی ہمارے حواس کو متاثر کردیتی ہے۔ یعنی ہمارے دماغ میں کام کرنے والی والٹیج پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ والٹیج بدلنے سے جسمانی نظام میں خلل واقع ہوجاتا ہے۔ اسی خرابی کو ہم بیماری کہتے ہیں۔ کسی مخصوص رنگ کی کمی ہمارے اندر مخصوص بیماری کو جنم دیتی ہے کیونکہ جسم کا ہر نظام ایک مخصوص والٹیج پر کام کر رہا ہے۔ یعنی مخصوص والٹیج سے جسم کے مخصوص اعضا حرکت اور فنکشن کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ جسم میں مخصوص رنگ کی کمی سے جسم کے مخصوص اعضا متاثر ہوجاتے ہیں اور ان اعضاً سے متعلق نظام میں خرابی واقع ہوجاتی ہے۔ جیسے سرخ رنگ کی کمی سے کینسر ہوجاتا ہے۔ ایسی حالت میں میڈیکل علاج کے ساتھ ساتھ اگر مریض کو سرخ رنگ کی غذائیں چقندر، گاجر وغیرہ کھلائی جائیں سرخ لباس اسے پہنایا جائے۔ کمرے میں سرخ پردے لٹکائے جائیں تو وہ جلد روبصحت ہوجائے گا یا اگر اس کا مرض لاعلاج اسٹیج پر پہنچ چکا ہے تو کم از کم مرض کی شدت میں اور اس کی اذیت میں کمی ضرور ہوجائے گی۔ اسی طرح ہر مرض مختلف رنگ کی کمی یا زیادتی سے لاحق ہوتا ہے جیسے ہی یہ کمی یا زیادتی دور کردی جاتی ہے۔ مریض ٹھیک ہوجاتا ہے۔

عمل نیرنجات کے ذریعے علاج

اگرچہ یہ عمل پیشہ ور اطبا کے لیے اتنا زیادہ پریکٹیکل تو نہیں ہے۔ مگر عنوان کی مناسبت سے ہم اس مضمون میں اس طریقہ علاج کو بھی شامل کرتے ہیں۔ یہ عمل تصرف اور ارتکاز توجہ سے متعلق ہے۔ یہ ایک اجتماعی مراقبہ ہے۔ جو گھر کے چند افراد اکٹھے مل کر کرسکتے ہیں۔

کسی پرسکون کمرے میں اندھیرا کرکے سب لوگ ایک دائرے میں قریب قریب بیٹھ جائیں۔ آرام دہ نشست میں بیٹھ کر آنکھیں بند کرلیں۔ اب سب لوگ مریض کی جانب توجہ دیں۔ تصور میں مریض کو اس کی موجودہ حالت میں دیکھیں۔ اب یہ تصور کرنا شروع کریں کہ یہ مرض آہستہ آہستہ مریض کے اندر سے باہر نکل رہا ہے اور آپ کے خیال کی روشنی یعنی شفاء کی فکر مریض کے اندر داخل ہوتی جارہی ہے۔

پندرہ بیس منٹ تک وقت مقرر کرکے یہ تصور رکھیں اور آخر میں یہ تصور قائم کرلیں یعنی یہ فیصلہ کرلیں کہ مرض قطعی طور پر مریض کے اندر سے باہر نکل چکا ہے اور شفاء کی روشنی اس کی جگہ مریض کے جسم میں داخل ہوچکی ہے۔ یہ فیصلہ کرتے ہی مراقبہ ختم کردیں۔

ہر روز ایک وقت مقرر کرکے اجتماعی طور پر یہ تصرف کرنے سے پانچ یا سات دن میں مریض واضح طور پر شفایاب ہوجاتا ہے اس کے ساتھ ہی میڈیکل علاج بھی جاری رکھا جائے۔ لاعلاج امراض میں یہ عمل بہت مفید ہے۔

اس عمل کی تشریح یہ ہے کہ ایک دماغ میں اطلاع ٹرانسفر ہوتی ہے۔ اس عمل کو ٹیلی پیتھی کہتے

ہیں۔ ٹیلی پیتھی روحانیت کا ایک شعبہ ہے۔ یعنی روح کی ایک صلاحیت ہے۔ ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو اطلاع پہنچانے کے لیے ایک عامل اور دوسرا معمول ہونا ضروری ہے۔ عامل جب تصور میں معمول کی جانب توجہ دیتا ہے تو دماغ جس برقی رو پر اطلاعات موصول کررہا ہے۔ اس برقی رو سے اس کا رابطہ قائم ہوجاتا ہے اور رابطہ قائم ہوتے ہی عامل معمول کے ذہن میں اپنے خیال اور فکر کی روشنی منتقل کردیتا ہے۔

اجتماعی مراقبہ کرنے سے بہت سے افراد کے ذہن کی برقی رو ایک نقطے پر جمع ہو کر کام کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے تصور کے اس نقطے میں معمول سے زیادہ توانائی ذخیرہ ہوجاتی ہے۔ یہی توانائی برقی وائبیج بن کر مریض کے ذہن کو قوت بخشتی ہے اور مریض کے دماغ کا وہ خیال جس کے اندر بیماری کی اطلاع ہے۔ رخ بدل دیتا ہے۔ اس کی جگہ عامل کے خیال کی فکر شفاء کی صورت میں ذہن کے اندر منتقل ہوجاتی ہے اور مریض ٹھیک ہوجاتا ہے۔

جسم کی ہر حرکت خیال سے شروع ہوتی ہے۔ خیال جیسا ہوگا ویسے ہی احساسات و کیفیات قلب و جسم پر مرتب ہوتے ہیں۔ پس خیال ہی ہمارے حواس میں حرکت پیدا کرتا ہے۔ اگر مریض کے ذہن سے بیماری کا خیال نکال کر شفاء و تندرستی کا خیال ڈال دیا جائے تو اس کے تمام اعضائے جسم اور حواس تندرستی کی کیفیات کو محسوس کریں گے۔

نیر نجات کے اس عمل کا تعلق ذہنی توجہ اور تصرف سے ہے۔ ہر شخص کے اندر روح موجود ہے اور روح بے شمار صلاحیتیں رکھتی ہے جن سے آدمی کا شعور واقف نہیں ہے۔

کیوں نہ آپ بھی اس میں سے کوئی مشق کرکے اپنی روحانی قوتوں کو بیدار کرلیں۔ زندگی تجربوں کا نام ہے۔

بقیہ: کیفیاتِ مراقبہ

کے رکنے کا انتظار کرنے لگا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ عید کا دن ہے لوگ نئے نئے خوبصورت کپڑے پہنے عید گاہ کی جانب آرہے ہیں۔ نمازِ عید کے بعد عید ملنے کا سلسلہ شروع ہوا اور ہر شخص ایک دوسرے سے مسکراتے ہوئے عید ملنے لگا۔

ایک روز دیکھا کہ خوبصورت پارک میں کئی رنگوں کے پھول کھلے ہوئے ہیں۔ ان کی خوشبو چاروں طرف رچی بسی ہے۔ پھولوں پر رنگ برنگی تتلیاں بیٹھی ہیں۔

ایک مرتبہ مراقبہ میں دیکھا۔ ساحل سمندر ہے صبح کا وقت ہے سورج طلوع ہورہا ہے۔ سمندر کا پانی گھٹنوں تک آکر واپس چلا جاتا ہے۔ پانی میں چھوٹی چھوٹی خوبصورت رنگوں کی مچھلیاں تیر رہی ہیں۔

چند ہفتوں تک مسلسل مراقبہ سے میری جسمانی و ذہنی صحت میں بہتری آئی ہے۔ خوف کے بادل چھٹنے لگے ہیں۔ نیند بہتر ہونے سے چڑچڑا پن کم ہوا ہے۔ ذہنی جسمانی صحت کا اچھا اثر ملازمت پر بھی پڑا ہے۔ اب نوکری میں دلچسپی ہونے لگی ہے۔ خاندان اور بیوی بچوں کی اہمیت کا احساس ہونے لگا ہے۔ میری اس خوشگوار کیفیت پر میری بیگم بھی خوش اور مطمئن ہیں۔

❖

گوشہ کتب

تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں....

مختصر ترین خلاصہ قرآن

مصنف: میجر سید ذوالفقار حسین شاہ

پبلشر: تعلیم القرآن اکیڈمی اسلام آباد

صفحات: 112

ہدیہ: 100روپے

اس کتاب کی خاص بات اختصار کے باوجود مضامین کی جامعت ہے۔ تیس پاروں میں رب تعالیٰ کے کیا احکامات نازل ہوئے انہیں انتہائی خوش اسلوبی سے مختصراً بیان کیا گیا ہے۔ یوں سمجھ لیجیے کہ ایک نظر میں اگر آپ جاننا چاہتے ہیں کہ کس پارے میں احکامات اور ارشادات کا کیا موضوع ہے اور شرعیہ کے کن احکامات پر بات کی گئی ہے تو اس حوالے سے یہ ایک مدد گار کتاب ثابت ہو سکتی ہے۔

ماہنامہ نونہال

(خاص نمبر)

شمارہ: جون 2015

قیمت: پچاس روپے

مدیر اعلیٰ: مسعود احمد برکاتی

پبلشر: ہمدریہ راشد پبلشر اور ادارہ مطبوعات ہمدرد ناظم آباد کراچی۔

نونہال کا خاص نمبر ایک بار پھر ہاتھوں میں ہے۔ اس خاص نمبر کی سب سے خاص بات اشتیاق احمد کے ناقابلِ فراموش کردار انسپکٹر جمشید اور ان کے تین بچوں محمود، فاروق اور فرزانہ کا ایک مکمل ناول آخری امید ہے۔ جو بطور خاص اس خاص نمبر کے لیے ہی لکھا ہے۔ اگر نونہال پر تبصرہ کرنے بیٹھ گئے تو پھر دوسری کتابوں کا تبصرہ رہ جائے گا۔ اس لئے مختصراً اتنا ہی کہیں گیں کہ کہانیوں کا معیار خوب سے خوب تر ہوتا جارہا ہے۔ کوئل اور نانی، سیانا کوا کی کہانی پڑھ کر بہت مزا آیا۔ معلومات ہی معلومات

قابلِ تحسین ہے ۔ سرورق پر انتہائی پیارے اور معصوم نونہال کی تصویر ہے۔ جیسا کہ ہر نونہال کے ہر شمارہ کا سرورق ہوتا ہے بس اتنا کہیں گے کہ خاص نمبر کا سرورق بھی کچھ خاص ہونا چاہیئے۔ جس میں ہمیں خاص نمبر کے حوالے سے ہمیشہ کمی محسوس ہوتی ہے۔ پرانی ریت کے مطابق بچوں کے لئے کہانیوں کی ایک چھوٹی کتاب کا تحفہ بھی شامل ہے۔

❖

بقیہ: خطباتِ عظیمی

اختیار کرتا تو اس کے دماغ میں خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کم سے کم ہو سکتی تھی، اس حالت میں زیادہ سے زیادہ یقین کی طرف قدم اٹھاتا، فضول عقائد اور توہم میں مبتلا نہ ہوتا، شکوک اسے اتنا پریشان نہ کرتے جتنا اب کئے ہوئے ہیں اور اس کی تحریکات میں جو عملی رکاوٹیں واقع ہوتی ہیں وہ کم سے کم ہوتیں

لیکن ایسا نہیں ہوا۔

قرآن پاک نے قوم کو ایک فرد کی حیثیت دی ہے چنانچہ اس کے ساتھ بھی یہی عمل ہوتا ہے جو فرد کے ساتھ ہوتا ہے۔ قوم میں اگر یقین کی نسبت شک زیادہ ہو جائے تو یہ عمل دو رخ اختیار کر لیتا ہے، جب اس کا رخ عروج کی طرف ہوتا ہے تو آفات سماوی کے آنے کا احتمال ہوتا ہے اور جب نزول کی طرف ہوتا ہے تو آفات ارضی آتی ہے۔

جب آفات آسمان سے نازل ہوتی ہیں تو بکھر کر پوری قوم کے ذہن اور اعصاب کو متاثر کرتی ہیں، ان سے بچنے کی سوائے اس کے کوئی ترکیب نہیں کہ قوم کے یقین کی راہ ایک ہو، الگ الگ نہ ہو، جب قوم گروہوں میں منتشر ہو جاتی ہے اور گروہوں کا یقین مختلف ہوتا ہے تو شک زمین کی سطح پر پھیل جاتا ہے اس انتشار سے آفات ارضی حرکت میں آ جاتی ہیں اور پھیل جاتی ہیں چنانچہ سیلاب، زلزلے، وبائیں وغیرہ ظہور میں آتی ہیں، کبھی کبھی خانہ جنگی بھی ہوتی ہے جس سے قوم اور افراد کا اعصابی نظام تباہ ہو جاتا ہے جو طرح طرح کی بیماریاں پھیلنے کا موجب ہوتا ہے۔

یہ ہے پاکستان

قدیم تہذیب

ہڑپہ کے کھنڈرات

دریائے راوی سے چھ کلومیٹر اور ساہیوال سے سترہ کلومیٹر کے فاصلے پر ہڑپہ کے تاریخی کھنڈرات واقع ہیں۔ ہڑپہ کی تہذیب بھی دنیا کی قدیم ترین تہذیب رہی ہے۔ یہ تہذیب، ہڑپین، کے نام سے جانی گئی ہے۔

ہڑپہ کا نام، ہڑپہ کیوں پڑا....؟

اس کے بارے میں تین قیاس آرائیاں سامنے آئی ہیں، پہلی روایت پنجابی کے لفظ "ہر" جس کے معنی ہیں سیلاب۔ اس مقام پر دریائے راوی میں موسم برسات میں بہت سیلاب آیا کرتے تھے۔ جس پر "ہر" سے بگڑ کر اس کا نام ہڑپہ ٹھہرا۔

دوسری روایت کے مطابق اس کا پرانا نام "ہری پویا" تھا جو بعد میں ہری پویا سے سمٹ کر ہڑپہ بنا۔

تیسری روایت کے مطابق رگ وید کے قدیم منتروں میں اس کا نام "ہری روپا" لکھا گیا ہے اور ان منتروں کے مطابق کسی زمانے میں یہاں بہت بڑی جنگ ہوئی تھی اور بہت سے لوگ مارے گئے تھے اور

ان کو یہیں دفن کیا گیا، جس وجہ سے یہ ہڑپہ کہلایا یعنی تباہ کن شہر۔

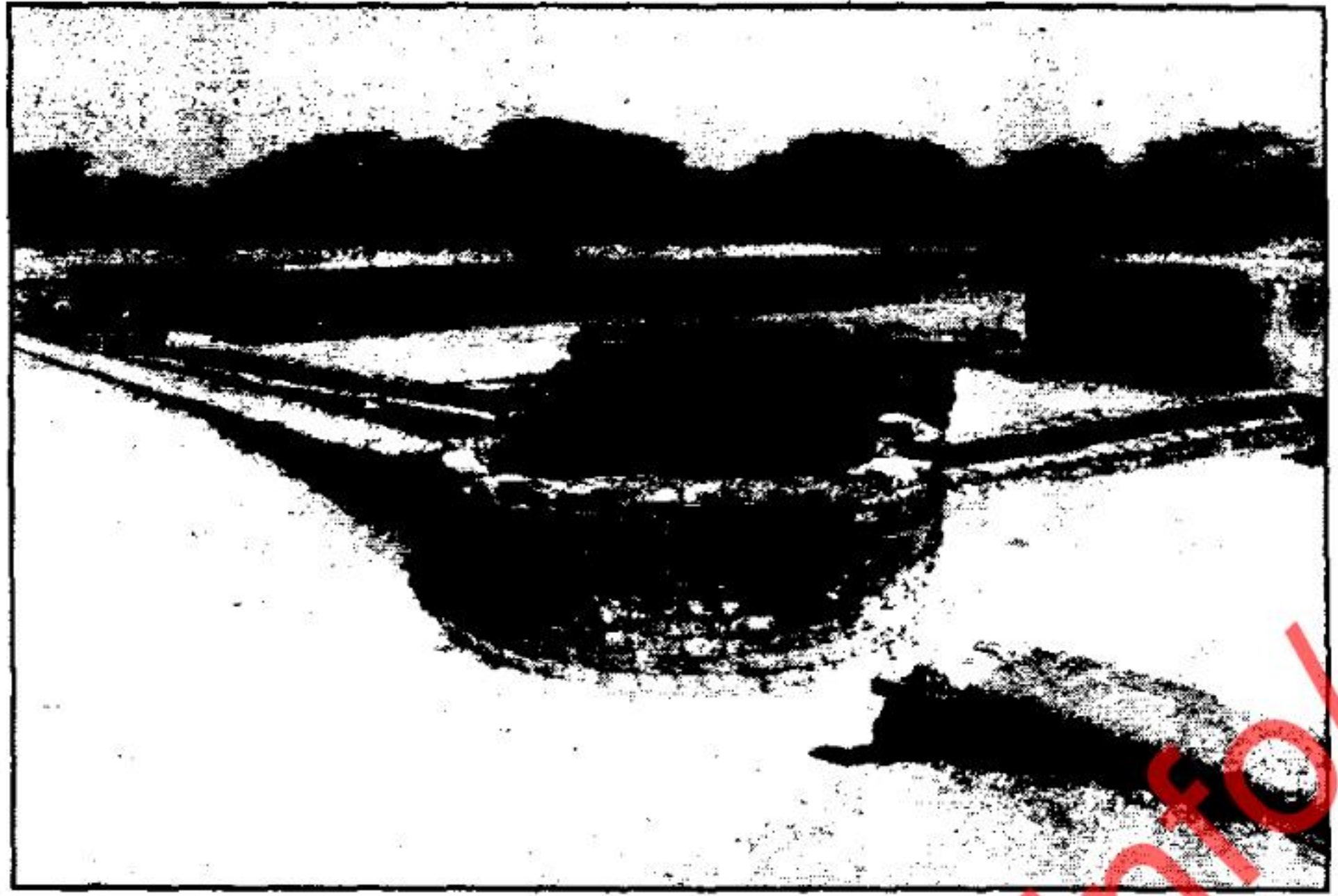
ہڑپہ کی تہذیب کو تاریخ کے ماہرین نے تین ادوار میں تقسیم کیا۔

ابتدائی دور (500 قبل از مسیح سے 2600 قبل از مسیح تک)۔

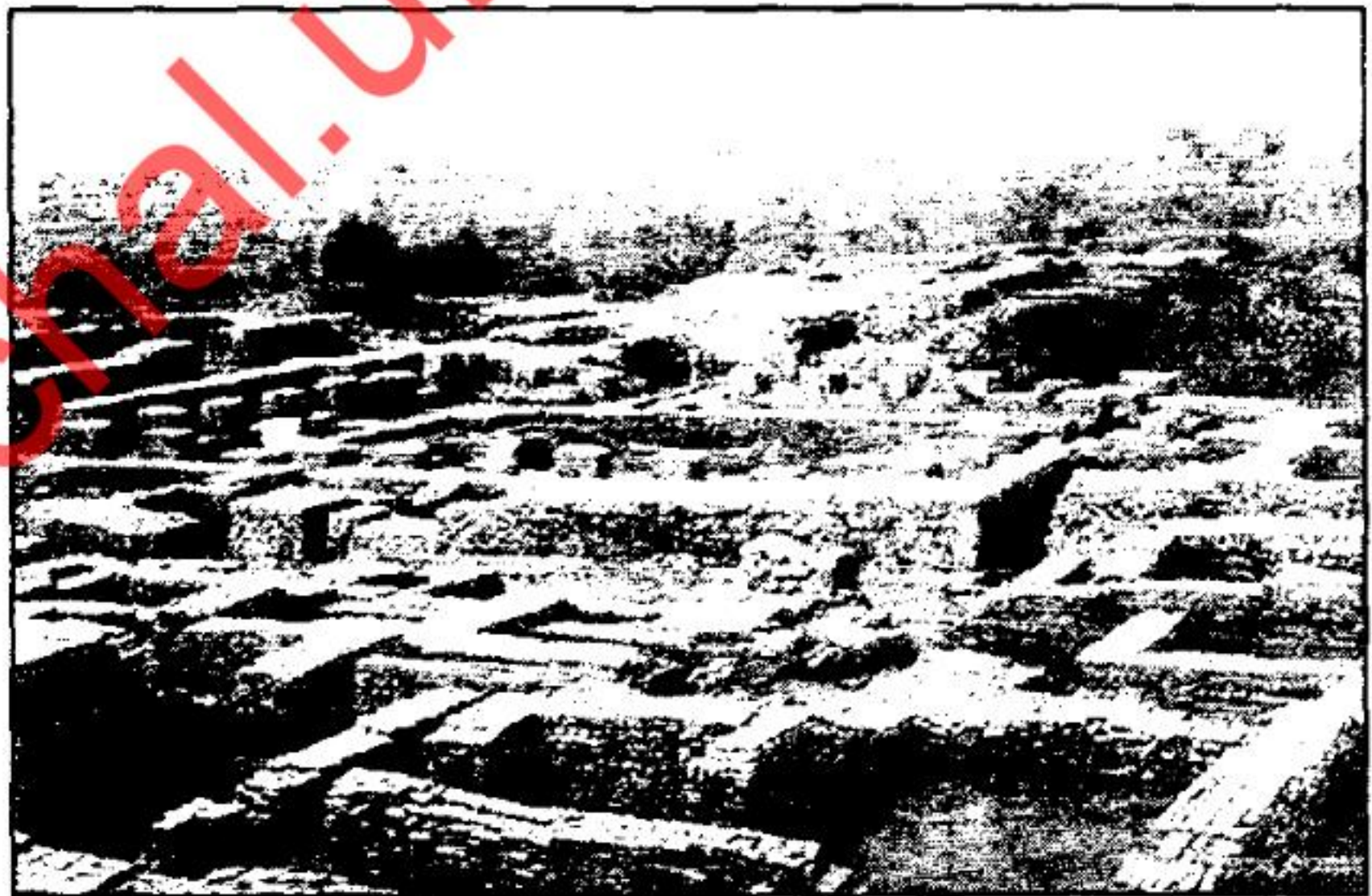
عروج کا دور (2600 قبل از مسیح سے 1900 قبل از مسیح تک)۔

اختتام یا زوال (1300 قبل از مسیح تک)۔

ابتدائی دور: یہ دور وادی سند کی تعمیر کا ابتدائی دور ہے اس دور میں فرش اور اینٹیں کچی مٹی سے بنائی جاتی تھیں۔ برتن وغیرہ بھی زیادہ تر ہاتھوں سے ہی بنائے جاتے تھے۔

عروج کا دور: یہ دور ہڑپہ تہذیب کا اہم دور تھا۔ اس دور میں بہت ترقی ہوئی، اینٹیں بھٹی میں پکائی جاتی تھیں اور طرز تعمیر میں بھی نمایاں تبدیلی آئی۔ اس دور میں ہڑپہ کے لوگوں نے جو مکانات بنائے، ان میں ہوا اور روشنی کے لیے کھڑکیاں اور روشندان بھی بنائے جاتے تھے اور نکاسی آب کا بہترین انتظام تھا۔ گلیاں پختہ بنائی جاتی تھیں۔

اختتامی دور: گو کہ یہ دور ہڑپہ تہذیب کا عروج اور ترقی یافتہ دور ہے، اس دور میں ترقی نے معاشرے پر اپنے گہرے اثرات مرتب کیے۔ ان سب کی نشاندہی ہڑپہ کی کھدائی سے ملنے والے برتنوں، قبرستانوں، ٹیلوں اور دوسرے حالات سے ہوئی۔

ہڑپہ کے کھنڈرات کے آثار کس طرح دریافت ہوئے....؟

ہڑپہ کے کھنڈرات کے سب سے پہلے آثار 1886ء میں انگریز سول انجینئر مسٹر میسن نے دریافت کیے، وہ لاہور سے ملتان تک کی ریلوے لائن بچھانے کے کام پر مامور تھے، ہڑپہ کے مقام پر کھدائی کے دوران انہیں بہت قدیم نوادرات ملے جو کہ تباہ شدہ تھے اور جو مزدور وہاں کام کر رہے تھے، ان میں سے کئی نوادرات لے جا چکے تھے۔ اس کے بعد مزید بیس سال تک اس

علاقے پر کوئی توجہ نہیں دی گئی۔ 1921ء میں یہاں دوبارہ باقاعدہ کھدائی کا آغاز ہوا، محکمہ آثار قدیمہ ہند نے اس علاقے پر سروے شروع کیا اور ہڑپہ کے کھنڈرات کی واضح طور پر نشاندہی ہوئی، ان کھنڈرات سے ماہرین آثار قدیمہ کو اندازہ ہوا کہ وادی سندھ کی تہذیب کے یہ دو مرکزی جڑواں شہر 5200 سال قدیم ہیں۔ ماہرین نے اس بات سے بھی پردہ اٹھایا کہ ہڑپہ کے کھنڈرات مہر گڑھ صوبہ بلوچستان میں بھی 7000 قبل از مسیح کے کھنڈرات سے ملتے جلتے ہیں۔

ہڑپہ کے کھنڈرات مختلف حصوں کی کھدائی کا کام اس طرح مکمل ہوا 1923 سے 1925 اور 1926ء سے لے کر 1936ء تک کھدائی کا کام ہوتا رہا ہے۔ اس کی کھدائی کے دوران بہت سے دلچسپ واقعات سامنے آئے کہ ہڑپہ شہر دو حصوں پر مشتمل تھا، ایک بالائی اور ایک زیریں حصہ اس کے علاوہ اب تک جتنی بھی ہڑپہ کے کھنڈرات کی کھدائیاں ہوئی ہیں ان سے ہڑپہ کے مقیم لوگوں کی طرز زندگی کے بارے میں کئی معلومات ملیں جن کی بناء پر ان سے آٹھ مختلف طبقات برآمد ہوئے جن سے معلوم ہوا کہ یہاں کے لوگوں کا رہن سہن بہت مہذب تھا، گلیوں اور مکانات کے کھنڈرات کے آثار سے معلوم ہوتا ہے کہ اس دور میں شہروں کو باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت بنایا جاتا تھا، مکانوں کی تعمیر اور نکاسی آب کا انتظام بھی ایک ترقی یافتہ معاشرے کی نشاندہی کرتا ہے۔

ہڑپہ کے کھنڈرات سے برآمد ہونے والے ساز وسامان میں کپاس کی روئی، وزن کے باٹ، گولے، تانبے اور لوہے کے ہتھیار اور اوزار، گندم کے خوشے، کھلونے، مجسمے، زیورات، شطرنج، مٹی کے برتن، طشتریاں، سیپ، انسانوں اور جانوروں کے مجسمے (جن کے بارے میں یہ واضح نہیں ہوسکا کہ وہ ان کی پوجا کرتے تھے یا نہیں) اور انسانی

ڈھانچے بھی کھنڈرات کی کھدائی سے برآمد ہوئے ہیں۔ جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ وہ لوگ اپنے مردوں کو لکڑی کے تابوت میں دفناتے تھے۔ لاہور عجائب گھر میں رکھے ہوئے ہڑپہ تہذیب کے نوادرات میں کھلونے جو پکی مٹی سے بنے ہیں۔ یہ کھلونے کچھ سال قبل بننے والے گھگھو گھوڑوں سے مختلف نہیں۔ اس کے علاوہ ہڑپہ کے مقام پر بھی ایک میوزیم بنایا گیا ہے، جہاں ہڑپہ کے نوادرات سیاحوں کے لیے رکھے گئے ہیں۔ ہڑپہ کے کھنڈرات میں سے چند مہریں بھی ملی ہیں جو ہیں تو اہمیت کی حامل مگر ان پر ایسے حروف ہیں جن کے بارے میں آثار قدیمہ کے تمام ماہرین انہیں پڑھنے سے قاصر ہیں۔

ہڑپہ کے کھنڈرات کی کھدائی سے کئی شواہد ملے ہیں مگر شواہد نے ماہرین کے لیے کئی سوال کھڑے کردیے ہیں جن کا جواب نہ تو یہاں سے برآمد ہونے والے نوادرات دے سکتے ہیں، نہ ہی ان مہروں کی تحریریں جو یہاں سے برآمد ہیں۔ "ہڑپین" کا مذہب کیا تھا، وہ کس کو مانتے تھے....؟ ان کے رسم و رواج کیا تھے....؟ اس بارے میں ہڑپہ کے کھنڈرات، نوادرات اور آثار سب خاموش ہیں۔

آج سے ہزاروں صدیوں قبل ہڑپہ میں تہذیب کی زندگی سانس لیتی تھی، یہاں زندگی کی سرگرمیاں اپنے عروج پر تھیں لیکن ہر عروج کے بعد زوال کے محاورے کو قدرت نے ثابت کرکے دکھایا۔ وقت کی ستم ظریفی اور قدرتی آفات نے اس تہذیب کو نا صرف زوال پذیر کیا بلکہ اس کی زندگی کے نقوش کو صفحہ ہستی سے مٹا دیا، صدیوں بعد کے لوگوں کی عبرت اور سوالوں کے لیے!

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

کلثوم نظر خانزادہ

حسان خانزادہ

جویریہ دانش

محمد ریان خان

کنویں کے مینڈک

محمد اسد۔ اسلام آباد

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ بڑی سخت گرمی پڑی اور تالاب اور جھیلیں خشک ہونے لگیں۔ جھیلوں میں مچھلیاں تڑپ تڑپ کر مرنے لگیں۔ بگلوں نے اب دریا کا رخ کیا جہاں بے شمار مچھلیاں رہتی تھیں۔ ایک بگلے نے ایک موٹی تازی مچھلی پکڑی اور چونچ میں دبا کر لے اڑا کہ کسی درخت پر بیٹھ کر مزے سے کھاؤں گا، مگر مچھلی بھی طاقتور تھی، زور سے پھڑپھڑائی اور بگلے کی چونچ سے آزاد ہو کر نیچے گری۔ اتفاق سے بگلا اس وقت ایک کنویں کے اوپر سے گزر رہا تھا۔ مچھلی آزاد ہو کر گری تو کنویں میں آن پڑی۔

اس کنویں کے اندر کئی چھوٹے بڑے مینڈک بہت دنوں سے رہتے تھے۔ مچھلی کو دیکھ کر بہت حیران ہوئے۔ انہوں نے ایسی چیز کبھی نہیں دیکھی تھی۔ ایک بڑا سا مینڈک ہمّت کر کے آیا اور مچھلی سے پوچھنے لگا "تم کون ہو....؟ کہاں سے آئی ہو....؟"

مچھلی نے اسے بتایا "میں پانی کی مخلوق ہوں۔ مجھے مچھلی کہتے ہیں۔ میں دریا میں رہتی تھی اور دریا ہی میرا گھر ہے۔"

مینڈک نے حیرانی سے پوچھا "دریا کیا ہوتا ہے....؟"

مچھلی نے بتایا "دریا بہت لمبا چوڑا ہوتا ہے۔ اس میں گہرا پانی ہوتا ہے جو بہتا رہتا ہے۔ جب پانی بہتا ہے تو لہریں اٹھتی ہیں اور ہمیں جھولا جھلاتی ہیں۔"

مینڈک اچھل کر کنویں کے ایک کنارے پر پہنچا اور وہاں سے تیرتا ہوا آیا اور مچھلی سے پوچھا "کیا دریا اتنا چوڑا ہوتا ہے....؟"

مچھلی نے کہا "نہیں بھائی مینڈک! یہ فاصلہ تو کچھ بھی نہیں۔ دریا تو کہیں زیادہ چوڑا ہوتا ہے۔"

مینڈک پھر اچھلا اور اچھل کر کنویں کے دوسرے کنارے پر گیا۔ پھر وہاں سے تیرتا ہوا آیا اور مچھلی سے پوچھنے لگا "دریا کیا اتنا لمبا ہوتا ہے....؟"

مچھلی کو ہنسی آگئی اور وہ کہنے لگی "نہیں نہیں میاں مینڈک! یہ فاصلہ تو کچھ بھی نہیں ہے۔ دریا تو میلوں لمبا ہوتا ہے۔"

مینڈک بڑی بڑی آنکھیں نکال کر مچھلی کو دیکھنے لگا اور بولا "تم ضرور مجھ سے مذاق کر رہی ہو۔ بھلا

کوئی دریا ہمارے کنویں سے بھی بڑا ہو سکتا ہے۔ تم یا تو میرا مذاق اڑا رہی ہو یا تم نے ضرور کوئی خواب دیکھا ہے۔ بھلا سوچنے کی بات ہے کہاں یہ لمبا چوڑا کنواں اور کہاں تمہارا دریا!"

مچھلی بے چاری کیا جواب دیتی۔ خاموش ہو گئی اور آہستہ سے مینڈک سے کہنے لگی "بھائی مینڈک! بات دراصل یہ ہے کہ جب تک تم کنویں سے نکل کر باہر کی دنیا نہیں دیکھو گے، تمہیں کسی بات کا یقین نہیں آئے گا۔ دنیا دیکھنی ہے اور نئی نئی چیزیں دیکھنی ہیں تو کنویں سے نکلو، مگر مشکل یہ ہے کہ تمہارا کنواں سچ مچ بہت گہرا ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ بگلے کی چونچ سے تو نکل آئی، مگر اس کنویں سے کس طرح نکلوں گی....."

تھوڑی ہی دیر گزری تھی کہ کچھ بچے پانی کی تلاش میں اس طرف آ نکلے۔ ان کے ہاتھ میں ڈول اور لمبی سی رسی تھی۔ ایک لڑکے نے ڈول کو رسی سے باندھ کر کنویں میں ڈالا۔ ڈول میں پانی کے ساتھ مچھلی اور مینڈک بھی آ گئے۔

ایک لڑکا خوشی سے چلّا اٹھا "دوستو! ڈول تو ہم نے پانی نکالنے کے لیے ڈالا تھا۔ پانی کے ساتھ یہ مچھلی اور مینڈک بھی آ گئے۔"

دوسرا لڑکا بولا "یہ بے چاری مچھلی اس کنویں میں کہاں سے آ گئی....؟ چلو اسے دریا میں چھوڑ آئیں۔ ہمیں تو پانی چاہیے تھا۔"

بڑے رحمدل بچے تھے کہ انہیں مچھلی کے حال پر ترس آ گیا۔ دوڑتے ہوئے بہت دور بہنے والے دریا پر گئے اور مچھلی اور مینڈک دونوں کو دریا میں چھوڑ آئے۔

کچھوا دھیرے چلتا کیوں

کچھوے بابا! کچھوے بابا!
پیٹھ پہ پیالہ الٹا کیوں؟
اک ٹوپی کے اندر ہی
سر رہتا ہے دُبکا کیوں؟
دھیرے دھیرے چلتے ہو
ڈرے ڈرے سے رہتے ہو
اوپر والے ہی نے مجھ کو
جیسا بھی ہوں بنایا ہے
خول حفاظت کی خاطر یہ
آسمان سے آیا ہے
میرا جرم ہے دھیرے چلنا
کوئی اسکی سزا نہ دے
راہ کا روڑا کہہ کر مجھ کو
رستے ہی سے ہٹا نہ دے
اسی لئے میں ڈرتا ہوں
خول میں دبکا رہتا ہوں

(مرسلہ: سدرہ ریاض۔ کراچی)

مینڈک نے جب دریا دیکھا تو حیران رہ گیا۔ اب اسے مچھلی کی باتوں پر یقین آنے لگا اور سوچنے لگا کہ اب میں واپس کنویں میں جا کر دوسرے مینڈکوں کو بتاؤں گا کہ مچھلی جو کچھ کہہ رہی تھی وہ سچ تھا۔ میں وہ سب دیکھ کر آ رہا ہوں!

❋

دو چوہے

دو چوہے ایک دوسرے کے بہت گہرے دوست تھے۔ ایک چوہا شہر کی ایک حویلی میں بل بنا کر رہتا تھا اور دوسرا پہاڑوں کے درمیان ایک گاؤں میں رہتا تھا۔ گاؤں اور شہر میں فاصلہ بہت تھا، اس لیے وہ کبھی کبھار ہی ایک دوسرے سے ملتے تھے۔

ایک دن جو ملاقات ہوئی تو گاؤں کے چوہے نے اپنے دوست شہری چوہے سے کہا "بھائی! ہم دونوں ایک دوسرے کے گہرے دوست ہیں۔ کسی دن میرے گھر تو آیئے اور ساتھ کھانا کھایئے۔"

شہری چوہے نے اس کی دعوت قبول کرلی اور مقررہ دن وہاں پہنچ گیا۔ گاؤں کا چوہا بہت عزت سے پیش آیا اور اپنے دوست کی خاطر مدارات میں کوئی کسر اٹھا نہ رکھی۔ کھانے میں مٹر، گوشت کے ٹکڑے، آٹا، پنیر اور میٹھے میں پکے ہوئے سیب کے تازہ ٹکڑے اس کے سامنے لا کر رکھے۔ شہری چوہا کھاتا رہا اور وہ خود اس کے پاس بیٹھا میٹھی میٹھی باتیں کرتا رہا۔ اس اندیشے سے کہ کہیں مہمان کو کھانا کم نہ پڑ جائے، وہ خود گیہوں کی بالی منہ میں لے کر آہستہ آہستہ چباتا رہا۔

جب شہری چوہا کھانا کھا چکا تو اس نے کہا "اگر اجازت ہو تو میں کچھ کہوں....؟"

گاؤں کے چوہے نے کہا "کہو بھائی! ایسی کیا بات ہے....؟"

شہری چوہے نے کہا "تم ایسے خراب اور گندے بل میں کیوں رہتے ہو....؟ اس جگہ نہ صفائی ہے اور نہ رونق۔ چاروں طرف پہاڑ، ندی اور نالے ہیں۔ دور دور تک کوئی نظر نہیں آتا۔ تم کیوں نہ شہر میں چل کر رہو۔ وہاں بڑی بڑی عمارتیں ہیں۔ صاف ستھری روشن سڑکیں ہیں۔ کھانے کے لیے طرح طرح کی چیزیں ہیں۔ آخر یہ دو دن کی زندگی ہے۔ جو وقت ہنسی خوشی اور آرام سے گزر جائے وہ غنیمت ہے۔ بس اب تم میرے ساتھ چلو۔ دونوں پاس رہیں گے۔ باقی زندگی آرام سے گزرے گی۔"

گاؤں کے چوہے کو اپنے دوست کی باتیں اچھی لگیں اور وہ شہر چلنے پر راضی ہو گیا۔ شام کے وقت چل کر دونوں دوست آدھی رات کے قریب شہر کی اس حویلی میں جا پہنچے جہاں شہری چوہے کا بل تھا۔ حویلی میں ایک ہی دن پہلے بڑی دعوت ہوئی تھی۔ وہاں پہنچے تو دیکھا کہ حویلی کے نوکروں نے اچھے اچھے کھانے کھڑکیوں کے پیچھے چھپا رکھے ہیں۔ شہری چوہے نے اپنے دوست، گاؤں کے چوہے کو ریشمی قالین پر بٹھایا اور کھڑکیوں کے پیچھے چھپے ہوئے کھانوں میں سے طرح طرح کے کھانے اس کے سامنے لا کر رکھے۔ مہمان چوہا کھاتا جاتا اور خوش ہو کر کہتا جاتا "واہ یار! کیا مزیدار کھانے ہیں۔ ایسے کھانے تو میں نے خواب میں بھی نہیں دیکھے تھے۔"

ابھی وہ دونوں قالین پر بیٹھے کھانے کے مزے لوٹ ہی رہے تھے کہ یکایک کسی نے دروازہ کھولا۔ دروازے کے کھلنے کی آواز پر دونوں دوست گھبرا گئے اور جان بچانے کے لیے ادھر ادھر بھاگنے لگے۔ اتنے میں دو کتے بھی زور زور سے بھونکنے لگے۔ یہ آواز سن کر گاؤں کا چوہا ایسا گھبرایا کہ اس کے ہوش و حواس اڑ گئے۔ ابھی وہ دونوں ایک کونے میں دبکے ہوئے تھے کہ بلیوں کے غرانے کی آواز سنائی دی۔ گاؤں کے چوہے نے گھبرا کر اپنے دوست شہری چوہے سے کہا

"اے بھائی! اگر شہر میں ایسا مزہ اور یہ زندگی ہے تو یہ تم کو مبارک ہو۔ میں تو باز آیا ایسی خوشی سے میرے لیے تو اپنا گاؤں، اپنا گندا بل اور مٹر کے دانے ہی ٹھیک ہیں۔"

✿

مسکرائیے....

😊.... تین بچے اپنے اپنے ابو کے دانتوں کی تعریف کر رہے تھے۔
پہلا: میرے ابو کے دانت دودھ کی طرح سفید ہیں۔
دوسرا: میرے ابو کے دانت تو ہیرے کی طرح چمکدار ہیں۔
تیسرا: میرے ابو کے دانت تو جادو کے ہیں کبھی میز پر ہوتے ہیں تو کبھی منہ میں۔
(مرسلہ: ارسلان انصاری۔ کراچی)

😊.... ڈاکٹر عورت سے: یہ تعجب حیرت کی بات ہے کہ کل آپ کا وزن 120 پاؤنڈ تھا اور آج صرف 80 پاؤنڈ۔
عورت: آج میں میک اپ نہیں کرکے آئی۔
(مرسلہ: کاشان علی۔ میرپور خاص)

😊.... ایک دوست دوسرے سے: یار پتہ ہے کہ کل میں نے ایک گھوڑے کو ٹھوکر ماری تو اس کی ٹانگیں ٹوٹ گئیں اور شیر کو مکا مارا تو وہ دور جا گرا اور جنگلی بھینسے کے سینگ اتنی زور سے مروڑے کہ وہ ٹوٹ گئے۔
دوسرا دوست: اگر تم اتنے ہی بہادر ہو تو ہاتھی کو کچھ کیوں نہیں کہا....؟
پہلا دوست: ابھی میں ہاتھی کی طرف بڑھا ہی تھا کہ کھلونوں کی دکان کا مالک آگیا۔
(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

😊.... بیٹا اپنے ابو سے: ابا جان جب امی گانا گاتی ہیں تو آنکھیں کیوں بند کرلیتی ہیں....؟
باپ: تمہاری امی بہت رحم دل ہیں۔ ان کی آواز سننے سے دوسروں کو جو صدمہ ہوتا ہے تمہاری امی وہ دیکھ نہیں سکتیں اس لیے آنکھیں بند کرلیتی ہیں۔
(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

😊.... استانی (شاگرد کی ماں سے): آپ کے بیٹے کو پڑھنے کا بالکل شوق نہیں ہے۔
ماں: یہ بات غلط ہے اگر میرے بیٹے کو پڑھنے کا شوق نہ ہوتا تو ہر کلاس میں دو تین سال کیوں لگاتا۔
(مرسلہ: وحید احمد۔ سیالکوٹ)

😊.... ماں (بیٹے سے): ہمیشہ بڑے بننے کی کوشش کیا کرو۔ ذرا بتاؤ کہ تم کیا بننا چاہتے ہو....؟
بیٹا: ہاتھی بنوں گا کیونکہ اس سے بڑا کوئی نہیں ہے۔
(مرسلہ: معصومہ نیاز۔ اسلام آباد)

😊.... باپ بیٹے سے: بیٹا اس مرتبہ امتحانوں میں 90 فیصد مارکس لانا۔
بیٹا: نہیں، ابو پورے 100 فیصد لاؤں گا۔
باپ: کیوں مذاق کر رہے ہوں۔
بیٹا: شروع کس نے کیا تھا۔

😊.... استاد (طالب علم سے): کل میں نے کہا تھا کہ تم ٹیبل یاد کرکے آنا۔ کیا ٹیبل یاد کرکے آئے ہو....؟
طالب علم: جی سر میں نے ٹیبل یاد کرلیے ہیں۔
طالب علم: ڈائننگ ٹیبل، ڈریسنگ ٹیبل اور ٹائم ٹیبل۔
(مرسلہ: محمد یاسر۔ راولپنڈی)

😊.... ایک شاعر (اپنی بیوی سے): میں اپنی شاعری سے دنیا میں آگ لگا سکتا ہوں۔
بیوی (شوہر سے): تو آپ اپنی دو تین غزلیں چولہے میں بھی ڈال دیں تاکہ میں اپنی روٹی پکا سکوں۔
(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)

😊

محفل مراقبہ

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبۂ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین وحضرات کو بلامعاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین وحضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نمازِ جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین وحضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصدِ دعا تحریر کرکے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم وکریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسبِ استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

کراچی:- آئشہ احمد۔ آمنہ بیگم۔ آمنہ شاکر۔ آمنہ احمد۔ آمنہ طاہر۔ آمنہ خان۔ آئشہ حسن۔ آصف علی۔ آصف محمود۔ احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔ اسماء شفیق۔ اسمٰعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشفاق احمد گوندل۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہد۔ افسری بیگم۔ افشین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز محسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیقی۔ انجم شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیقہ بانو۔ انیلا رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ ایمن خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشریٰ آفتاب۔ بشریٰ امجد۔ بشریٰ فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تہمینہ انور۔ تہمینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانہ۔ ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ ثمینہ منظور۔ ثمینہ شمشیر۔ ثوبیہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا نجین۔ حمیرا رئیس۔ حمیرا شاہنواز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضری شاہد۔ خلیق الزمان۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاں انجم۔ درخشاں مقصود۔ دردانہ بنتِ غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالمالک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسرین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ روفی شاہ۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زرقا خان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زلیخا تبسم۔ زہیرہ خالد۔ ذوالفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سروش کاشف۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔ سعدیہ متین۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمٰی بیگم۔ سلیم آفاق۔ سیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سفینۃ الطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید

امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عامر۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارعہ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شائستہ ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شازیہ سعید۔ شازیہ عادل۔ شازیہ عامر۔ شازیہ مقبول۔ شازیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہدہ بیگم۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شبانہ کنول۔ شبانہ ناز۔ شبانہ سلیم۔ شبنم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہریار۔ شہزاد عبدالرحمٰن۔ شہزاد مختار۔ شہناز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیریں۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صبا پرویز۔ صبا حیدر۔ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق وسیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ افشین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجد۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارفہ بیگم۔ عارفہ تبسم۔ عارفہ سلطانہ۔ عاشق علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔ عبدالولی۔ عتیق الرحمٰن۔ عثمان طیب۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔ عظمٰی پروین۔ عظمٰی توصیف۔ عظمٰی عزیز۔ عظمٰی عمران۔ عظمٰی کامران۔ علی احمد۔ علی اظہر۔ علیم الدین۔ ام کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عنبرین صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام رسول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ غیور حسین۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانہ۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت جبین۔ فرخ جبیں۔ فرخ جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزانہ انعام۔ فرزانہ۔ فریحہ جمیل۔ فرید حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل معبود۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ شبنم۔ فہمیدہ جلیل۔ فہیم بلوچ۔ فہیم نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ العین۔ قیصر سلطانہ۔ کاشف۔ کامران اعجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔

کنول ریاض۔ کوثر اقبال۔ لائبہ عادل۔ لبنیٰ اشفاق۔ لبنیٰ نور۔ ماجد عزیزی۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ ماہ نور علی۔ مجاہد حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد اسمٰعیل۔ محمد آصف۔ محمد اطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد انس۔ محمد انور الدین۔ محمد اویس۔ محمد بدالغفور۔ محمد پرویز۔ محمد جنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد سراج۔ محمد سرور شاکر۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد منیب خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل مصطفٰی۔ محمد ندیم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمد عبدالغفور۔ محمود عالم۔ محمود یاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد بابر۔ مرزا عمیر حفیظ۔ مریم نبیل۔ مسز ادریس۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفٰی مظہر۔ مصطفٰی علی۔ مطلوب حسین۔ معزم حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ ملیحہ احمد۔ ملیحہ خان۔ ملیحہ سعید۔ ممتاز اظہر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور بابر۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ منیزہ سلیم۔ موسٰی خان۔ مہر النساء۔ مہرین اشہد۔ میر جبین۔ میر ظہیر الدین۔ میمونہ طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ ناہید اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا ظہور۔ ندیم راشد۔ نزہت آراء۔ نسرین اختر۔ نسرین خاور۔ نسرین جاوید۔ نسرین حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ نصرت ارشد۔ نصرین الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بلوچ۔ نعیم عظیم۔ نعیمہ وحید۔ نغمہ ریاض۔ نفیس احمد۔ نگہت سیما۔ ناہید آفریدی۔ نمرہ کنول۔ نمرہ نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔ نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نہال احمد صدیقی۔ واجد حنفی۔ واصف حسین۔ وجیہ الدین۔ وجیہہ خان۔ وحید انور۔ ڈاکٹر فہمیدہ۔ ہما نفیس۔ ہمایوں خورشید۔ ہمایوں عظیم۔ یاسمین۔ یاسمین محمود۔ یوسف۔ یامین احمد۔

حیدر آباد: ۔اجمل۔ احمد سعید۔ احمد بیر۔ احمد نسیم۔ احمد۔ احمد علی۔ اختر محمد۔ ارجمند۔ ارسلان۔ ارشاد۔ ارشد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسماء۔ اصرار حسین۔ آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔ افشین۔ اقبال علی۔ اقبال۔ اقراء۔ اکبر بھٹی۔ امبرین۔ امجد محمود۔ امیر بیگم۔ امیر۔ آمنہ۔ انجم سعید۔ انیلا۔ بدر علی۔ بشریٰ شاہد۔ بشریٰ سعید۔ بشریٰ ریاض۔ بہاؤالدین۔ تابندہ۔ تجمل حسین۔ تصور جمیل۔ تنویر۔ توصیف۔ ثاقب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ ثمینہ نور۔ ثمینہ۔ ثناء

فاطمہ۔ ثناء فیصل۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ ثناء جان محمد۔ جاوید۔ جعفر۔ جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ نسیم۔ حافظ۔ حبیب عالم۔ حسین بخش۔ حسین۔ حسین۔ حسینہ۔ حفظ عارف۔ حفظ۔ حمید۔ حمیرا۔ حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔ خرم شہزاد۔ خرم۔ خلیل۔ خواجہ رابعہ۔ دانش۔ درخشاں۔ داور حسین۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راحت فاطمہ۔ راحیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول بخش۔ رضا علی۔ رضوانہ طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روبینہ غوری۔ روبینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زرینہ عاشر۔ زوبیہ جبین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ کاظمی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ روبین۔ سمیع اللہ۔ سمیع غفور۔ سونیا علی۔ سید امجد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ عبرین بانو۔ سیما اکبر۔ سیما۔ شائستہ رضا۔ شاہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ عابد۔ شمائلہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔ صباء علی۔ صدف قیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیرہ بیگم۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ طفیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر سمیع۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبد الغفور۔ عبد اللہ۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔ عبدالغنی۔ عبد الکریم۔ عبدالوحید۔ عبرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ عنیشا زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانہ جمشید۔ فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ فلک محمد۔ فہیم اختر۔ کلیم اللہ۔ کنزہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر شاہد۔ کوثر شہناز۔ گل رخ۔ گلزار مجید۔ لائبہ قمر۔ لاریب فیاض۔ لبنیٰ رضا۔ ماریہ انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد عظیم۔ محمد عمار۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانہ۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔ نجمہ اکبر۔ نزہت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نفیسہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشابہ قیوم۔ نوشین اظہر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ واثق علی۔ واصف علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہارون اشرف۔ ہما نفیس۔ ہمزہ طاہر۔ یاسر عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یاقوت شاہ زیب۔ یعقوب ابراہیم۔

لاهور: - ابوبکر۔ احمد اقبال۔ احمد حسن۔ اسلم شاہد۔ ارشد۔ احمد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسماء جاوید۔ اسماء۔ اشتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔ آصفہ۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انعم رضا۔ انیلہ بٹ۔ باجی اقبال۔ بشریٰ۔ بلال صابر۔ پاکیزہ۔ پروین۔ تنویر۔ ثمن۔ ثمینہ۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راحیل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رمل اشرف۔ روبینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد۔ زاہدہ بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمرا۔ سمیرا۔ سہیل احمد۔ سید واصف علی۔ شائستہ جبین۔ شاذیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شبانہ۔ شبیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شمائلہ۔ صائمہ۔ صحر۔ ضمیر الحق۔ طائرہ۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشر۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفا۔ عرفان عظیمی۔ عرفان۔ عرفان۔ عرفان۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کنزل۔ مائدہ۔ مبارک علی۔ مبشرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔ ملک وحید۔ منظور احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مہوش۔ میاں مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسرین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نیلم۔ وسیم اسلم۔ وقاص۔ یحییٰ۔ یوسف۔

راولپنڈی/اسلام آباد :- آصف جاوید۔ آصف خان۔ آصف عباس۔ اویس محمد ملک۔ باجی نگہت پروین۔ بشیر بیگم۔ بلاول حسین۔ بنت حوا۔ بہروز حیدر۔ بینش حسن۔ بینش عامر۔ تاج۔ تنویر اقبال۔ ثریا۔ ثوبیہ تبسم۔ حافظ مہناز۔ حسن اختر۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ خالد محمود اعوان۔ خالدہ بی بی۔ خالدہ بیگم۔ خورشید بی بی۔ خورشید بی بی۔ یوسف۔ خورشید بیگم۔ دانیال۔ محمد ذوالفقار۔ ذیشان محمد ملک۔ راحمہ بی بی۔ رافع۔ راؤ محمد اقبال۔ رحمت بی بی۔ رحیم جان۔ رضیہ بیگم۔ اجمل۔ رقیہ بی بی۔ اشرف روبینہ۔ ریحانہ بی بی۔ ریحانہ۔ زبیدہ بی بی۔ زبیدہ۔ زینب بی بی۔ سائرہ۔ سبط الحسن۔ سبین۔ سحر ش شہزاد۔ سرداراں بانو۔ سرداراں بی بی۔ سرور جان۔ سعدیہ۔ سکندر اعوان۔ سکندر خان۔ سکینہ بی بی۔ سلطانہ بیگم۔ سلمان حیدر۔ سنیہ حیدر۔ شازیہ۔ شازیہ کنول۔ شائستہ۔ شاہداں بی بی۔ شبانہ رشید۔ شبانہ۔ شبیر۔ شبیہ کمال۔ شرجیل۔ شفقت۔ شگفتہ ناز۔ شمسہ بی بی۔ شمسہ حسن۔ شمیم اختر۔

شمیم۔ شہناز بلوچ۔ شیداں بی بی۔ صائمہ ملک۔ صائمہ۔ صدیقہ بیگم۔ صفورہ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طاہر سعید۔ طاہر محمود۔ ظہیر عباس بٹ۔ عابدہ پروین۔ عاشق حسین بٹ۔ عاصمہ طاہر۔ عامر حسین بٹ۔ عامر حسین قریشی۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعود۔ عبد القادر۔ عبد الزاق۔ عبد العزیز۔ عبد القدیر۔ عبد المعید۔ عبیدہ اللہ۔ عدنان۔ عذرا سلطانہ۔ عذرا۔ عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ۔ فتح بی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔ قمر عباس بٹ۔ قمر فاروق۔ قیصرہ بی بی۔ کاشف جاوید۔ کاشف۔ کامران جاوید۔ گل فرین۔ ماہ رخ۔ مبارک الٰہی۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد علی بٹ۔ محمد عمر۔ محمد فراحت۔ محمد مختار۔ محمد نذیر۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ محمودہ بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسعود احمد گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر بیگم۔ ممتاز بیگم۔ منیر احمد۔ موحد۔ مومنہ احمد۔ مہوش شاہد۔ ناظمہ طاہر۔ ناصر خان۔ ناہید حمید۔ نجیب۔ ندیم احمد۔ ندیم حمید۔ نساء بی بی۔ نسرین بی بی۔ نسرین۔ نسیم اختر۔ نسیم بیگم۔ نصرت بی بی۔ نصرت پروین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔ نقاش حسن۔ نگہت ملک۔ نور جہاں۔ نوشابہ خان۔ نوید حمید۔

فیصل آباد:- آسیہ سرفراز۔ آفتاب جمال۔ اللہ بخش۔ احمد حسین۔ احمد سلمان۔ احمد مسعود۔ ارشد فیض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ اسد۔ اسماء مسعود۔ افشاں صادق۔ اقراء اختر۔ اُم حبیبہ۔ اُم کلثوم۔ انجم بلال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصود۔ باسط عزیز۔ بشریٰ جاوید۔ بشریٰ شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ تنویر احمد۔ جابر حفیظ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خلد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ رئیسہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ شاہین۔ روبینہ شاہین۔ زاہد وسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ زرافشاں۔ زرین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعدیہ کنول۔ سعید۔ شازیہ اعظم۔ شازیہ۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز عطاری۔ صفیہ۔ طارق محمود۔ طارق۔ عابدہ صادق۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فاروقی۔ عبد الرزاق۔ عبد الرشید۔ عبد السلام۔ عبد المالک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصود۔ عذرا۔ عرفات احمد۔ عرفان فاروقی۔ عظمیٰ نیاز۔ علی عمران۔ عمران۔ عنبر ارم۔ عنبرین اسلم۔ فدا۔ فرخ زوہیب۔ فیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزار بی بی۔ گلفرین ظہور۔ گلنار عظیم۔ لبنیٰ شاہین۔ محسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد اسلم۔ محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد شکیل۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکن۔ محمد نعمان۔ محمد نواز۔ مدثر احمد۔ مریم جان۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابد۔ مہرین شیخ۔ مہرین فاطمہ۔ میاں محمد۔ نازیہ حکیم۔ نازیہ کنول۔ نصیر احمد۔ نصیر الدین۔ نعمان۔ نگہت جبیں۔ نگہت طاہرہ۔ نور خانم۔ نور البشر۔ نورین فاطمہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔ وقار احمد۔ وقار احمد۔ وقار عدیل۔ یاسمین اختر۔

ملتان:- آپا منظور النساء۔ ارسلان۔ ارشد۔ ارم۔ اسعد۔ اسلم۔ آصف۔ افروز۔ اقبال۔ امام الدین۔ امان اللہ۔ آمنہ۔ امیر گل۔ امیر۔ انیلہ۔ بشیر۔ ثمینہ۔ جان محمد۔ جعفر۔ حاجی غلام رسول۔ حافظ قربان۔ حسن بخش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حلیمہ۔ حماد۔ خدیجہ۔ دانش نیاز۔ دلنواز۔ دین محمد۔ ذوالفقار۔ رابعہ رضوانہ۔ راحیلہ۔ رخسانہ۔ رقیہ۔ رمضان۔ روشن۔ ریحانہ۔ ریشم۔ ساجد۔ سبحان بیگم۔ سجاد حسین۔ سجاد علی۔ سعید۔ سکندر۔ سلیم خان۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سمیع۔ سوحیل۔ سونیا۔ شائستہ۔ شازیہ۔ شاہد علی۔ شاہنواز۔ شبیر۔ شاکلہ۔ شمشاد۔ شہناز۔ صبور۔ صدوری۔ الطاف۔ عائشہ۔ عابد جتوئی۔ عابدہ۔ عامر۔ عبدالغنی۔ عبد القدیر۔ عبد المالک۔ عثمان۔ عطاء اللہ۔ علی گوہر۔ عمار۔ غزال۔ غوث بخش۔ فاضل۔ فاطمہ۔ فرزانہ ارشد۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ گل شیر۔ ماروی۔ ماریہ۔ مبارک علی۔ مجتبیٰ شاہ۔ محسن عباسی۔ ملک طاہر۔ منظور احمد۔ منظور۔ منور۔ مہران۔ میرزادی۔ نازیہ۔ ناہید۔ نعیم۔ نواب خاتون۔ نور محمد۔ نوید۔ نیاز محمد خان۔ نیک محمد۔ وحید۔ وزیران۔ وقار۔ ہدایت خاتون۔ ہیر۔ یاسمین۔

گجرات:- آغا شاہد۔ ارشاد بی بی۔ امتیاز۔ بابر صدیق۔ بلقیس اختر۔ تنویر المصطفیٰ۔ تنویر حسین۔ جاوید اقبال۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمال بی بی۔ حافظ محمد اصغر۔ حسین بی بی۔ حکیم محمد ارشد۔ خورشید بی بی۔ داؤد احمد۔ رابعہ بی بی۔ راشد محمود۔ رضوان صاحب۔ رضیہ بیگم۔ رفعت زاہد۔ زرینہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سرداراں بی بی۔ سعید اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہد صدیق۔ شریف بی بی۔ شمائلہ جبین۔ شمع ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہباز۔ صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ۔ طاہر اصغر۔ طیبہ عنصر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارف جبین۔ عامر شاہ۔ عبد الغفار۔ عنبرین۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مبشر حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ فاروق۔ مرزا بشیر احمد۔ مسز پروین۔ مقبول احمد۔ مقصودہ۔ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ نایاب۔ نجمہ النساء۔ ندیم اختر۔ نذیر بی بی۔ نفیسہ بی بی۔ نگہت بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر غلام ربانی۔ ڈاکٹر مریز۔ ہارون جلیل۔ یاسر اقبال۔

سیالکوٹ: - آمنہ۔ ابرار خان۔ اجمل بٹ۔ اجمل رسول۔ احمد حسین عابد۔ ارشاد بی بی۔ ارشاد بیگم۔ اُسامہ تیمور بن سعید۔ اسلم۔ اسماء قمر۔ اقبال بیگم۔ اقبال۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ۔ انیتا عمیر۔ انیلہ جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ بلال۔ بیگم اسلم۔ تسنیم۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔ حلیمہ۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رخسانہ۔ رخشندہ اعجاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ روبینہ۔ روزینہ۔ روبینہ روحی۔ زرینہ۔ زینت۔ ساجد۔ ساجدہ۔ ستارہ جبیں۔ سجاد۔ سدرہ۔ سرفراز۔ سعدیہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمٰی ظفر۔ سنی۔ شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہد۔ شاہدہ پروین۔ شریف۔ شگفتہ پروین۔ شمائلہ۔ شمشیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہداد خاں۔ شہلا۔ شہناز۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صباء اکبر۔ طاہر محمود۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عاتکہ۔ عارف۔ عاصم علی۔ عاصفہ حیدر۔ عبد القدوس۔ عبد اللہ۔ عبد الرحمن۔ عبید انور۔ عتیق الرحمن۔ عرشیہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی۔ عنیشہ۔ غزالہ۔ غلام شبیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عمر۔ فرخ قاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ فہیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قصرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران اعجاز۔ کامران واجد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کومل ریاض۔ کومل شاہ۔ کومل علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی نصرت جمیل۔ متی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد یٰسین حامد۔ محمد یٰسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔ مزمل فرید۔ مصطفٰی چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ ناہید اختر۔ نجمہ۔ نسرین۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید طاہر۔ نویدہ طاہر۔ ولید خالد۔ ڈاکٹر لبنیٰ۔ یمنہ شاہد۔

چنیوٹ: - اجالا ریاض۔ اجالا قمر۔ احتشام۔ احمد بخش۔ احمد حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد۔ ارشد اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔ اشتیاق محمود۔ اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افنان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انوریمین۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔ بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابد امام۔ بیگم عابد امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر نسیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر خالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین باجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اعجاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ شکیل۔ حافظ محمد افضل عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اظہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبد اللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعدیہ۔ سعید اظہر۔ سعید ارحم۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شبنم رانی۔ شبیر حیدر۔ شبیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابد امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبد الحفیظ۔ عبد الرؤف۔ عبد السلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فہیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نبیل۔ کرنل نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اظہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یادر۔ مہر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔ میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ وحید۔ ندیم قادری۔ نزہت یسین۔ نزہت ریاض۔ نسرین جمیل۔ نسرین حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نوازش علی۔ نومی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب خلیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشاد۔ یاسین۔ یونس۔

اٹک: - آصف۔ آغا جان۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب۔ امتیاز خان۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ افشاں۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبد الرازق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبد الرزاق۔ حاجی

عبدالعزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رئیسہ خوشنود۔ رانی بیگم۔ روبینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شہباز نذیر۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صغراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عبادالدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبدالوحید۔ عامر امتیاز۔ عدنان نذیر۔ عذرا بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عنبرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود۔ مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ فاریہ۔ وسیم صدیق۔ ہاجرہ شیراز۔

جہلم: ۔اُسامہ گلزار۔ اُسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔ حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رخشندہ تنویر۔ زبیدہ کوثر۔ سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین شاہ۔ شگفتہ بیگم۔ صائقہ نیئر۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ کوثر۔ عثمان احمد۔ عدیل احمد بٹ۔ عدیل احمد۔ عظمت علی شاہ۔ فرحت یاسمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ فہمیدہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ذار۔ کلثوم بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔ مس مقصودہ۔ مقبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہید اختر۔ نعمان احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ڈاکٹر تنویر حسین۔

پشاور:۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بشریٰ خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بینش نصر بھٹی۔ ثمینہ۔ جنت حسن۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ دیبہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحٰق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ اماس۔ شازیہ۔ شبنم مجید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شبیر یار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز۔ صغریٰ عابدہ احمد۔ صفیہ میر۔ طارق رشید بٹ۔ طلعت رانا۔ طیبہ تنویر۔ عاشفہ۔ عاصم سعید۔ عامر انتظار۔ عائشہ ریاض۔ عائشہ۔ عبدالرشید بٹ۔ عدیل۔ عظمت محمود۔ عمر۔ غلام فاطمہ۔ فاریحہ نصر بھٹی۔ فراست۔ فرحانہ۔ فرحان۔ فرح۔ فواد احمد۔

فوزیہ اقبال۔ فوزیہ حسن۔ قاسم سعید۔ قیوم فاطمہ۔ کلثوم اختر۔ کلیم۔ گل نفیس۔ محمد سلمان حسن۔ محمد حنیف۔ محمد عارف۔ محمد عثمان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد وسیم اقبال۔ مختاراں۔ مسز بشارت۔ مسز جمیل راؤ۔ مسز حامد۔ مسز ریاض۔ مسز شاہ۔ مسز علی۔ مسز میر۔ مسز ناہید۔ مسز نوید مشتاق احمد۔

دریاخان:۔ ابو بکر۔ احتشام۔ احسان اللہ۔ احمد کبیر۔ ادیبہ داؤد۔ اسد رحمٰن۔ اسماء منظور۔ اسماء نسیم۔ اسماء۔ اشرف بیگم۔ اشرف بیگم۔ اصغر بی بی۔ اصغر علی۔ اعظم حسین۔ اقراء طارق۔ اقرائی۔ اللہ رکھی۔ انیس۔ اویس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ عاطف۔ آصف رحمان۔ آصف رحمان۔ آمنہ۔ بانو۔ برہان علی۔ برھان علی۔ بشریٰ ریاض۔ بشریٰ شفیق۔ بشریٰ۔ بشیراں سرور۔ پرویز اختر۔ پرویز اختر۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ تصغیرہ تجمل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہید۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ مقصود۔ ثمینہ۔ ثنائی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ لیئسن۔ جویریہ لیئسن۔ چوہدری خالد۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ حافظ عدنان۔ حامد رشید۔ حامد رشید۔ حامد زاہد۔ حبیب۔ حرا۔ حسان طاہر۔ حسان طاہر۔ حسن بی بی۔ حسنین رضا۔ حفصہ۔ حفیظ بی بی۔ حمزہ مراد۔ حمید زاہد۔ حمیرا بی بی۔ حنا۔ خنساء۔ خلیل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ دلبر عدنان۔ راشدہ بانو۔ راشد کبیر۔ راشدہ۔ رانا تجمل حسین۔ رانی بی بی۔ رخسانہ۔ رزاق۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رضیہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رفعت مختار۔ رفعت۔ رقیہ نعیم۔ رمیض یونس۔ روبینہ ثاقب۔ روبینہ عبدالحمید۔ روبینہ یاسمین۔ روشن نگاہ۔ رئیس پرویز۔ زبیدہ۔ زویا۔ زہرہ۔ ساجدہ۔ ساجد۔ سارہ مجید۔ سائرہ۔ سدرہ کرن۔ سدرہ۔ سروری بیگم۔ سعدیہ کنول۔ سعدیہ۔ سعدیہ۔ سکینہ بیگم۔ سکینہ۔ سلیم اختر۔ سلیم بانو۔ سمیعہ کی۔ سمیعہ۔ سونیہ۔ سہیل احمد۔ شازیہ عاطف۔ شازیہ فرخ۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عثمان۔ شفقت طاہرہ۔ شگفتہ پروین۔ شمائلہ قاسم۔ شمسہ عروج۔ شمسہ۔ شمع نعمان۔ شمیم اختر۔ شہناز چوہدری۔ شہناز طاہر۔ شہناز کوثر۔ شہناز آپا۔ صائمہ ناہید۔ صائمہ۔ صدف۔ صغورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ کرن۔ عائشہ محمد لطیف۔ عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالمجید صابری۔ عبیداللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔

Unity in Diversity

2015 آدم ڈے

ADAM DAY ДЕНЬ АДАМА

لندن۔ انگلینڈ

رپورٹ: صفدر علی

عظیمیہ فاؤنڈیشن اور مراقبہ ہال لندن کے زیر اہتمام ایسٹ ہیم ٹاؤن ہال لندن میں آدم ڈے کی تقریب منعقد ہوئی۔ اس تقریب میں شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے مقررین نے مختلف مذاہب، عقائد اور مکاتب فکر کے درمیان ہم آہنگی، محبت اور بھائی چارہ کے فروغ پر زور دیا۔

اس پروگرام میں سلسلۂ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے خصوصی خطاب کی ویڈیو دکھائی گئی۔ عظیمی صاحب نے فرمایا:

"اللہ آپ سب کو خوش رکھے، سکون اور راحت و آرام عطا کرے۔ آدم ڈے کی تقریب اس لئے منعقد کی جاتی ہے کہ آدم اور حوا کے رشتے سے ہم سب بہن بھائی ہیں۔ کوئی بھی شخص چاہے وہ کسی مذہب سے تعلق رکھتا ہو یا کسی مذہب سے تعلق نہ بھی رکھتا ہو آدم و حوا کے رشتے سے بھائی بھائی اور بہن بہن ہیں۔

کوئی بھائی دوسرے بھائی کو ستاتا نہیں، بھائی بھائی کے اوپر ظلم نہیں کرتا۔ بھائی بھائی کی روزی تنگ نہیں کرتا۔ ہر اس بھائی کو جو صاحب استطاعت ہے اپنے ان بھائیوں کی مدد کرنی چاہیے جو صاحب استطاعت نہیں ہیں۔

یہ جو امتیاز ہے کہ کوئی گورا ہے، کالا ہے یہ سب جغرافیائی اور دھوپ کی کمی، زیادتی یا اعتدال کی وجہ سے ہے۔ لیکن ہیں سب آدم کی اولاد۔

سب پیغمبروں کی تعلیمات ایک ہی ہیں وہ یہ کہ اللہ ایک ہے، وہی عبادت کے لائق ہے۔ وہی حیات دیتا ہے وہی موت دیتا ہے۔

جھوٹ نہ بولو، لوگوں کو قتل نہ کرو، پڑوسیوں کے حقوق پورے کرو، مسافروں کو

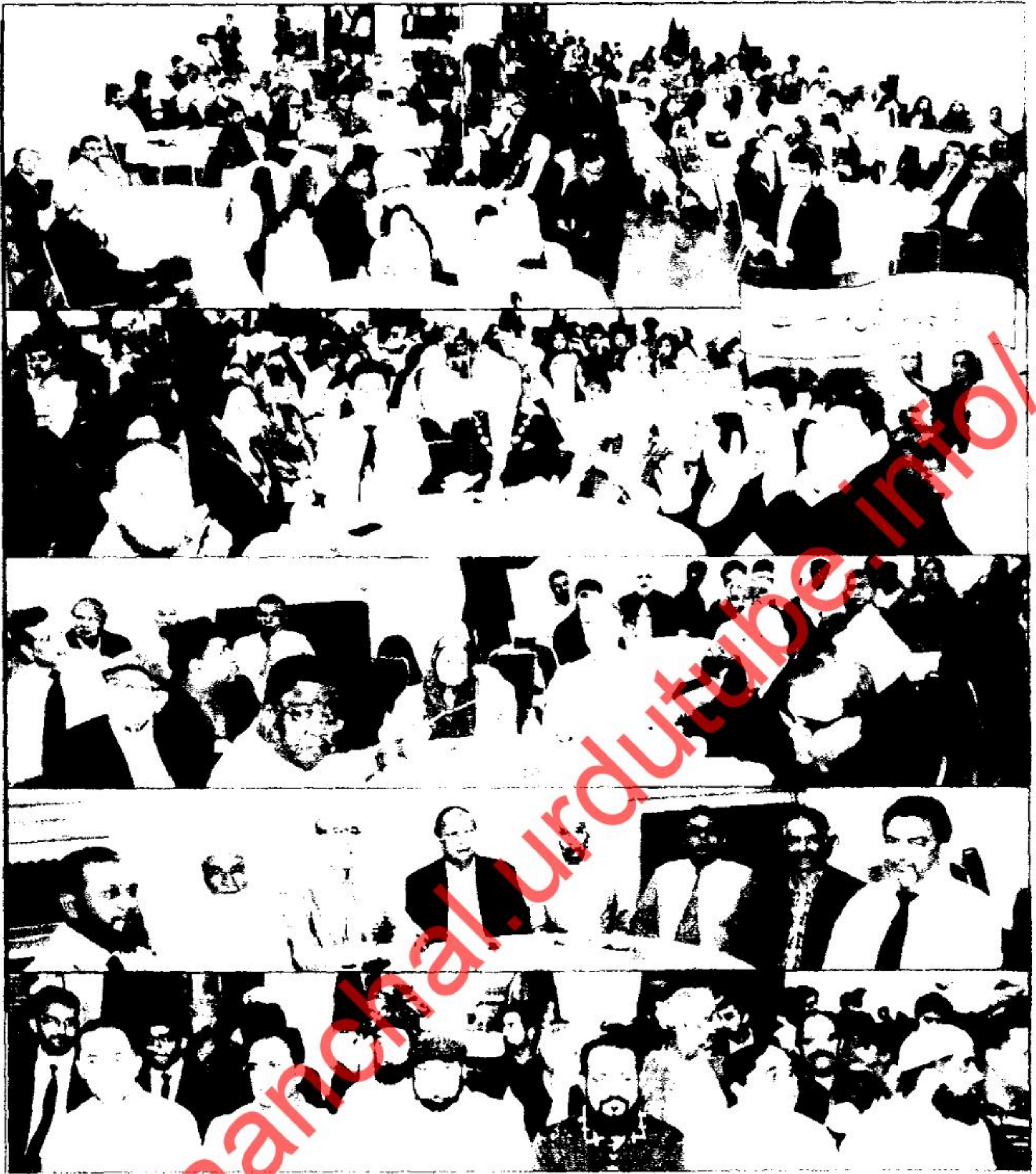
راستہ بتاؤ۔ جو تمہارے بھائی غریب، مسکین یتیم ہیں ان کی خبر گیری کرو۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ دنیا سے نفرتیں اور تعصب ختم ہوں۔ آمین

اس تقریب میں پادری برٹو بیلونڈرن Father Britto، میخائیل فاؤلڈز Michael Faulds، برہماکماری کی سسٹر جیورجیا Sister Georgia اور دیگر مذاہب کے نمائندوں کے علاوہ میئر آف والتھم فورسٹ صائمہ محمود، میئر آف ہیورنگ برین ایگلنگ Brain Eagling، میئر آف میرٹن ڈیوڈ چنگ David Chung، کونسلر مسعود احمد، کونسلر ندیم علی، کونسلر لیاقت علی، کونسلر محمد جاوید، بیرسٹر مرزا رشید اور دیگر معززین شریک ہوئے۔

تقریب کے مہمان خصوصی، لارڈ میئر، ڈپٹی لارڈ میئر، ممبر آف پارلیمنٹ، کونسلر، مذہبی رہنماؤں اور دیگر نے آدم ڈے کی اس تقریب کو سراہتے ہوئے کہا کہ آدم ڈے اتحاد کی ایک مثال ہے، ہم سب بظاہر مختلف نظر آتے ہیں مگر ہم سب ایک ہیں۔ ہمارے

حقوق ایک ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کی عزّت کرنی چاہیے اور تفرقے میں نہیں پڑنا چاہیے اور ایک دوسرے کو قبول کرنا چاہیے۔

قبل ازیں پروگرام کا آغاز ہمتشم قریشی نے تلاوت قرآن پاک اور نعتِ رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے کیا۔ عظیمیہ فاؤنڈیشن یوکے کے صدر عبدالرؤف نے تقریب کے ابتدائی کلمات ادا کیے۔ مہوش طارق نے سلسلہ عظیمیہ کا تعارف پیش کیا۔

پروگرام کے دوران مشہور گلوکار روشن عباس سمیت دیگر فنکاروں نے عارفانہ کلام پیش کیا۔

پروگرام کے اختتام پر نگران مراقبہ ہال لندن محمد علی شاہ اور فرحان علی شاہ نے مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔ نظامت کے فرائض مہوش طارق اور اطہر رعنا نے انجام دیے۔ اس موقع پر ایک کتابچہ بھی شایع کیا گیا، جس میں حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اور ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے پیغامات شامل تھے۔

مسی ساگا۔ کینیڈا

رپورٹ: سلمان سلطان

عظیمیہ اسپریچوئل اینڈ ہیلنگ سینٹر ASHC، مراقبہ ہال کینیڈا کے زیر اہتمام مسی ساگا میں آدم ڈے منایا گیا۔ پروگرام کے آغاز میں کامران عامر نے تلاوت قرآن پاک، فرحین عامر نے آدم ڈے کا تعارف اور شہزاد ملک نے سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات اور مقاصد بیان کئے۔

پروگرام میں سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کا ریکارڈڈ پیغام پیش کیا گیا۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے اپنے تحریری پیغام میں فرمایا ۔ ''انسان کو اس دنیا میں اپنی معیشت اور معاشرت کی بقا اور ارتقاء کے لیے امن کی ضرورت ہے۔ امن کے ساتھ ساتھ انسان کو اپنے باطن میں سکون درکار ہے۔ دولت سے اور سائنس و ٹیکنالوجی سے سکون نہیں خریدا جا سکتا۔ مثبت سوچ اور انسان دوستی کے جذبات آدمی کو سکون عطا کرتے ہیں۔

انسانوں کے باہمی معاملات پرامن طورپر طے کئے جائیں اور ہر آدمی داخلی طورپر پرسکون رہے۔ اس مقصد کا حصول عقل و دانش اور الہامی ہدایات کے ذریعے ممکن بنایا جا سکتا ہے۔

اولاد آدم کو یہ [illegible] ذمہ داری یاد دلانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ نے آدم ڈے کا اہتمام کیا ہے''۔

Universal oneness کے ڈیوڈ گیلمن David Gellman نے اپنی تقریر میں کہا "محبت ایک عظیم ترین تحفہ ہے۔ ہمیں کسی سے امتیاز نہیں برتنا چاہیے۔"

فری میڈیٹیشن گروپ کی ایوانا پوپا Ioana Popa نے اپنی تقریر میں کہا "جب تک ہم اپنی روح سے قریب نہیں ہونگے ہمارے اندر ایک دوسرے کے لئے نفرت، تعصب موجود رہے گا"۔ ربی ایڈم کٹلر Adam Cutler نے آدم ڈے پروگرام کی تعریف کی اور کہا کہ "تمام انسان آدم کی اولاد ہیں"۔

پروگرام کے دوران مشہور گلوکار طارق حمید نے صوفیانہ کلام پیش کیا۔ صدف جیلانی نے ذکر اور مراقبہ کا طریقہ بتایا، نگراں مراقبہ ہال محترمہ رشیدہ جیلانی نے مراقبہ کرایا اور مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔

نیویارک ۔ امریکہ

رپورٹ: ناصر الدین

مراقبہ ہال نیویارک کے زیرِ اہتمام آدم ڈے کی تقریب کا آغاز حافظ طیبہ عثمان نے قرآن پاک کی تلاوت سے کیا۔ اقراء نے ہدیہ نعت پیش کیا۔

نگران مراقبہ ہال وقار عباس نے خطبۂ استقبالیہ پیش کرتے ہوئے کہا کہ

"آدم ڈے کے انعقاد کا مقصد بین العقائد اتحاد کے لیے ایک پلیٹ فارم مہیا کرنا ہے، حضرت آدم علیہ السلام سب انسانوں کے باپ تھے، آدم کے رشتے سے سب انسان آپس میں بہن بھائی ہیں۔

دورانِ تقریب یوم آدم کی مناسبت سے سلسلۂ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کا ریکارڈڈ پیغام پیش کیا گیا۔

اس موقع پر ایک مقرر فرینکلین بلیکر Franklin Blacker نے کہا کہ، آدم ڈے تمام مکاتیب فکر اور معاشرتی طبقات کو ایک پلیٹ فارم پر لانے میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔

ڈاکٹر ونود مہانی نے صوفیائے کرام کی تعلیمات پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ سکھ مت کی کتاب میں بابا فرید گنج شکر کے 134 اشعار موجود ہیں، انہوں نے حضرت امیر خسرو، حضرت فرید الدین مسعود گنج شکر، حضرت شیخ نظام الدین اولیاء، خواجہ معین الدین چشتی اور دیگر اولیاء کرام کے حالات زندگی اور امیر خسرو کی رباعیات پیش کیں۔

سلسلۂ عظیمیہ کے اراکین میں احسن ندیم، امرت فاطمہ، ارفع آصف نے آدم ڈے کی مناسبت سے مقالات پیش کیے۔

نظامت کے فرائض محترمہ فروغ انجم نے ادا کیے۔

تقریب کے انتظامات میں آصف، نوفل، وقار، جنید اور کاشف نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ تقریب کے اختتام پر نگران مراقبہ ہال وقار عباس نے مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔

ماسکو، روس

رپورٹ: خالد محمود

مراقبہ ہال ماسکو، روس کے زیرِ اہتمام 10 اگست کو ماسکو میں آدم ڈے کی تقریب منعقد کی گئی، جس میں مختلف مذاہب و اعتقادات کے ماننے والوں نے شرکت کی۔

سلسلۂ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا ویڈیو ریکارڈڈ پیغام پیش کیا گیا۔

قبل ازیں تقریب کا آغاز تلاوتِ قرآن پاک سے ہوا۔ ولیرا بیگائو Valeriy Bugaev نے صوفیانہ کلام پیش کیا۔

علینا بستروَا Elena Bystrova نے سلسلۂ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاء، مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اور آدم ڈے کا تعارف پیش کرتے ہوئے کہا کہ "آج دنیا ہنگامہ آرائی اور جنگوں سے بھری ہوئی ہے، انسانوں کے درمیان امن، ہم آہنگی اور رواداری کا پیغام پہنچانے کے لئے آدم ڈے کا انعقاد کیا جاتا ہے"۔

ایرینہ گریوا Irina Gereeva نے آدم ڈے کی مناسبت سے مقالہ پیش کرتے ہوئے کہا کہ "خدا نے آدم و حوا کو باپ اور ماں کے بغیر پیدا، اور آدم و حوا سے ہی نسل انسانی کی افزائش ہوئی، ہم سفید یا سیاہ، سرخ یا پیلی رنگت رکھتے ہیں، کسی کی ناک چھوٹی ہے، کسی کی آنکھیں، کسی کا قد چھوٹا ہے، کسی کی رنگت سفید ہے کسی کی سیاہ۔ تاہم، ہم سب ایک نوع ہیں، اور ایک ہی ماں باپ کی اولاد ہیں۔۔ ہم ایک دوسرے کو سیاہ اور سفید، یورپی، امریکی، ایشیائی اور افریقی کہتے ہیں۔ یہ سب ہماری ظاہری شکل سے تعلق رکھتا ہے، تاہم

روح ان تمام رکاوٹوں سے آزاد ہے۔ ہر انسان کی روح کا ایک ہی رنگ ہے، اور سب انسان آدم سے منسلک ہیں، آدم ڈے منانے کا مقصد یہی پیغام پہچانا ہے"۔

میخائل بیلیاکو Mikhail Beliakov نے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر اور اسکالر ڈاکٹر وقاریوسف عظیمی کا تحریری پیغام روسی زبان میں پڑھ کر سنایا۔

تقریب میں شریک مختلف مذہبی رہنماؤں میں برہما کماری کی سدھارانی گپتا، دلائی لاما تبت اسپرچول سینٹر کی ریپریزنٹیٹیو اور سلسلۂ نقشبندیہ سے تعلق رکھنے والے ارسلان آفندی نے آدم ڈے کی اس تقریب کو سراہتے ہوئے اپنے خیالات کا اظہار کیا۔

مراقبہ ہال روس کے نگراں خالد محمود عظیمی نے خطاب کیا کہ "آدم ڈے ایک بین الثقافتی و بین العقائد ایونٹ ہے، جس میں ہم سب اس ایک ہستی کی یاد مناتے ہیں جس سے ہم سب کا مشترکہ رشتہ ہے۔ ہم سب آدم اور حوا کی اولاد ہیں، اور اس رشتے سے آپس میں بہن بھائی ہیں۔ ہم سب مختلف نظر آتے ہیں، لیکن کسی نہ کسی طرح ہم ایک ہی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں۔ ہمیں مذہب، نسل، جنس وغیرہ سے قطع نظر، ایک دوسرے کا احترام کرنا چاہیے۔

آخر میں خالد محمود نے ذکر و مراقبہ کرایا اور مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔

دعاؤں سے علاج

میاں بیوی میں اختلافات

3

ادارہ

❖ والدین کی مخالفت کے باوجود پسند کی شادی:

سوال: چند سال پہلے میری موبائل پر ایک لڑکے کے ساتھ دوستی ہوگئی۔ اس وقت میں انٹر میں پڑھتی تھی۔ میری بعض دوستوں نے سمجھایا کہ اس طرح کی دوستیاں عارضی ہوتی ہیں۔ ان سے زیادہ توقعات رکھنا ٹھیک نہیں لیکن اس نے چند ماہ بعد اپنی والدہ کو ہمارے گھر بھیج دیا۔

اس کی والدہ نے کہا کہ وہ صرف اپنے بیٹے کے اصرار پر رشتہ لے کر آئی ہیں۔ ان کے گھر کے باقی افراد اس رشتے کے حامی نہیں ہیں۔ یہ سن کر میرے والدین اور بھائیوں نے انکار کر دیا لیکن ادھر میری بھی ضد تھی کہ شادی ہر حال میں اس لڑکے کے ساتھ ہی کروں گی۔

بہر حال دونوں گھرانوں کی شدید مخالفت کے باوجود یہ شادی ہوگئی۔

شادی کے دو ماہ بعد سسرال والوں نے ہمیں کہا کہ اپنا بندوبست کہیں اور کرلو۔ میرے شوہر کی آمدنی زیادہ نہیں۔ اس لیے ہم کراچی کے ایک اچھے علاقے سے مجبوراً ایک پسماندہ علاقے میں چوتھی منزل پر دو کمرے کے ایک فلیٹ میں کرایہ پر رہنے لگے۔

میرے شوہر چند ماہ تک تو میرے ساتھ ٹھیک رہے پھر ان کے انداز و اطوار تبدیل ہونے لگے۔ مجھ پر طنز کرنا، بات بے بات جھڑک دینا حتیٰ کہ مجھ پر ہاتھ بھی اٹھانے لگے۔

میں نے اپنی والدہ سے بات کی۔ ماں نے مجھے سینے سے لگایا، پیار کیا اور مجھے گھر کے خرچ کے لیے پیسے بھی دیئے۔ میرے بھائیوں کو پتہ چلا تو انہوں نے کہا کہ اب تم سے ہمارا کوئی تعلق نہیں ہے۔

میں ماں بننا چاہتی ہوں لیکن میرا شوہر راضی نہیں ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اسے فی الحال بچے نہیں

چاہیں۔ ہمارے درمیان اکثر جھگڑا رہتا ہے۔ کہتا ہے کہ اگر مجھ سے تنگ آگئی ہو تو اپنی ماں کے گھر واپس جاسکتی ہو۔ اس کے گھر والے مجھ سے نہیں ملتے لیکن انہوں نے اپنے بیٹے سے ناطہ قائم رکھا ہوا ہے۔ وہ ہفتہ پندرہ دن میں اپنے والدین کے ہاں جاتا رہتا ہے۔

میرے بھائی مجھ سے ناراض ہیں شوہر بے رخی برت رہا ہے۔ وہ مجھے ماں بننے کی خوشی سے محروم رکھنا چاہتا ہے۔ اب میری سمجھ میں نہیں آرہا کہ میں کیا کروں۔

جواب: یہ ہر لڑکی کا حق ہے کہ اس کا نکاح اس کی رضامندی سے ہو۔ اگر لڑکی کسی خاص شخص کے ساتھ نکاح کی خواہش مند ہو تو یہ بات اسے اپنے والدین بالخصوص والدہ کو بتادینی چاہیے۔

والدین کی رضامندی کے بعد اگلا قدم اٹھانا چاہیے۔ والدین کی رضامندی اوران کی دعائیں پسند کی شادی کرنے والوں کے لیے برکت وعافیت کا ذریعہ بنتی ہیں۔

لڑکے کو بھی شادی کے لیے اپنے والدین کو آگاہ کردینا چاہیے اور والدین کی رضامندی کے بعد باقاعدہ رشتہ بھیجنا چاہیے۔ پسند کی شادی کرنے والے لڑکے اور لڑکی دونوں کے لیے اس طریقہ کار پر عمل کرنا احسن عمل ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو اپنی ذمہ داریوں کا احساس ہو۔ وہ آپ کے ساتھ محبت اور حسن سلوک سے رہیں۔ دعا ہے کہ جلد ہی آپ کو ماں بننے کی خوشی بھی نصیب ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ النساء کی آیت 26:

يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبَيِّنَ لَكُمْ وَيَهْدِيَكُمْ سُنَنَ الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں کہ انہیں اپنی ذمہ داریوں کی ادائیگی، آپ کے ساتھ محبت اور حسن سلوک سے رہنے توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم ازکم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

❖ **ازدواجی تعلقات پر بندش:**

سوال: میری شادی کو ایک سال ہوگیا ہے۔ شادی کی رات ہی میرے شوہر کی اچانک طبیعت خراب ہوگئی۔ ایک ہفتہ ہسپتال میں رہے۔ کئی ٹیسٹ ہوئے مگر کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ گھر آنے کے بعد وہ بہت خاموش رہنے لگے اور زیادہ تر وقت اپنی والدہ کے کمرے میں گزارنے لگے۔

وہ مجھے کہتے ہیں کہ تم مجھے بہت عزیز ہو۔ میں تمہارے ساتھ زندگی کی خوشیاں حاصل کرنا چاہتا ہوں لیکن.....

اپنے کمرے میں آتے ہی ان کی طبیعت خراب ہونے لگتی ہے۔ انہیں سر میں شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ غصہ آتا ہے اور آنکھوں سرخ ہوجاتی ہیں۔ سسرال والوں نے عامل حضرات سے رجوع کیا۔ انہوں نے بتایا کہ ازدواجی تعلقات پر شدید بندش کروادی گئی ہے۔

کوئی دعا بتائیں جس کی برکت سے میرے شوہر پر جادو کے اثرات ختم ہوجائیں اور ہم دونوں نارمل اور خوش گوار ازدواجی زندگی بسر کریں۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ صبح اٹھ کر منہ ہاتھ دھو کر وضو کرلیں ۔ سارادن باوضو رہیں تاہم وضو قائم رکھنے کے لیے طبیعت پر جبر نہ کریں۔ کسی طبعی حاجت کی وجہ سے اگر وضو ٹوٹ جائے تو دوبارہ کرلیں۔

صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ سورہ حجر آیت16:

وَحَفِظْنَاهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ O

اور

سورہ بروج کی آیت نمبر20

وَاللَّهُ مِنْ وَرَائِهِمْ مُحِيطٌ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پردم کرکے پئیں اوراپنے اوپردم بھی کرلیں۔

صبح اور شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد، پاؤ چمچی کلونجی کے ساتھ لیں۔

رات سونے سے پہلے دو رکعت نماز نفل ادا کریں۔ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد پانچ مرتبہ آیت الکرسی اور سات مرتبہ سورہ فلق ،دوسری رکعت میں پانچ مرتبہ آیت الکرسی اور سات مرتبہ سورہ الناس کی تلاوت کی جائے۔

کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء **يَا حَفِيظُ يَا سَلَامُ يَاحَيُّ يَاقَيُّومُ** کاورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کردیں اور ہر جمعرات کم ازکم دو مستحق افراد کو کھانا کھلادیں۔

❖ **جھگڑالو بہو کی باتیں:**

سوال: میرے بیٹے کی شادی تین سال پہلے ہوئی تھی۔ شادی کے چند ماہ بعد ہی بہو نے اپنے طور طریقے دکھانا شروع کردیئے۔ اس نے اپنے شوہر کو نکما، نکھٹو وغیرہ کے القابات سے نوازا۔ جب میں نے اسے سمجھایا تو مجھے بھی کھری کھری سنائیں۔ وہ اتنی اونچی آواز سے بولتی ہے کہ دور تک اس کی آواز جاتی ہے۔، میرا بیٹا اس کے لیے کچھ بھی کرلے وہ اس کی نظر میں کچھ بھی شمار نہیں ہوتا۔ وہ الگ بھی رہنا نہیں چاہتی اور شوہر کے ایثار کو وہ اس کی ذمہ داری کہتی ہے کہ کوئی احسان نہیں ہے۔

ہم اپنے پوتے کو اگر کبھی اپنی گود میں لے لیں تو ایک ہنگامہ کھڑا کردیتی ہے۔ سارادن کمرے میں بند رہتی ہے۔ اس کے مشاغل ٹی وی دیکھنا یا اونچی آواز میں ٹیپ لگانا ہے۔ بہت جھگڑالو ہے۔ ہم سب بھی اس سے ڈرتے ہیں کہ نجانے کب چیخنا چلانا شروع کردے۔

ہمیں مشورہ دیں کہ ہمارے بیٹے کو کیا کرنا چاہئے کہ اس کی بیوی اس کی عزت کرنے لگے۔

جواب: مشورے تو کئی دیئے جاسکتے ہیں لیکن آپ کے صاحبزادے شاید ان پر عمل نہیں کریں گے۔ مختصراً یہ کہ انہیں یہ سمجھانے کی ضرورت ہے کہ اپنی صحت کا جائزہ لیں بحیثیت ایک مرد اپنی کمزوریوں کا مناسب علاج کروائیں۔ تمام ذمہ داریوں کا احساس کریں۔ اپنی صحت کا جائزہ لیں اور اور اپنی ازدواجی زندگی کے تمام فرائض احسن طریقوں سے ادا کرنے کا اہتمام کریں۔

اپنے بیٹے کی صحت کی بہتری اور ان کے احوال کی اصلاح کی کوششوں کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج:

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ حم السجدہ (41) کی آیات نمبر 34-35

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ

بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ O وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بہو کا تصور کرکے دم کردیں اور سسرال والوں کے ساتھ احترام سے رہنے اور شوہر کے ساتھ محبت و حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ شوہر کی بری عادتیں:

سوال: ہم لوگ غریب طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ میری تین بہنیں اور دو بھائی ہیں۔ والدین پرانے زمانے کے سیدھے سادھے لوگ ہیں۔ انٹر تک تعلیم کے بعد میرے لیے رشتے تو کئی آئے لیکن کہیں بات نہ بنی۔ اب اٹھائیس سال میں میری شادی ایک جاننے والے کی توسط سے ہوئی۔ میرے سیدھے سادے والدین نے زیادہ جانچ پرتال نہیں کی۔

میری شادی جس شخص سے ہوئی وہ بگڑے ہوئے دوستوں کی صحبت کے شوقین ہیں۔ ان میں اور بھی کئی برائیاں ہیں ۔ وہ جھوٹ بولتے، غبن کرتے، لوگوں کو دھوکہ دینے میں اپنا ثانی نہیں رکھتے۔

رشتے کے وقت جس دکان کو انہوں نے اپنا کہا وہ ان کے دوست کی تھی اور وہ سارا دن وہاں بیٹھے گپیں ہانکتے رہتے ہیں۔

میں ایک اسکول میں جاب کرتی تھی۔ شوہر نے وہاں بھی کئی لوگوں کے ساتھ مالی معاملات میں دھوکہ بازی کی۔ جس کی وجہ سے میں اپنی یہ جاب برقرار نہ رکھ سکی۔

میرے شوہر پڑھے لکھے ہیں۔ باتیں بنانے میں بہت میں ماہر ہیں۔ وہ دوسرے کو اپنے طرف مائل کرنے کے فن سے اچھی طرح واقف ہیں۔ اگر وہ چاہیں تو ان حرکتوں کے علاوہ بھی اچھا کما سکتے ہیں لیکن انہیں لوگوں کو دھوکہ دے کر پیسہ بنانا آسان لگتا ہے۔

میں نے اپنے گھر کے حالات اور اپنے شوہر کی یہ باتیں اپنے والدین سے چھپائی ہوئی ہیں۔

جواب: میری دعا ہے کہ آپ کے شوہر جلد راہ راست پر آجائیں اور ان کا ساتھ آپ کے لئے خوشی اور احترام کا سبب بنے۔ اس دعا کے ساتھ میں آپ کو یہ مشورہ بھی دینا چاہتا ہوں کہ اپنے والدین کو اپنے حالات سے باخبر رکھیے۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ الشمس کی آیات 7-9

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا O فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا O قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا O وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا O

اول آخر سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں کہ انہیں اپنی اصلاح کی، برے کاموں سے نجات کی توفیق ملے اور ان میں رزق حلال کمانے کا جذبہ بیدار ہوجائے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

روحانی ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

اولاد کی نافرمانی اور بدتمیزی

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو دس سال ہوگئے ہیں لیکن ہمارے یہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی تو ہم نے ایک دور کے رشتے دار سے ان کا نومولود بیٹا گود لے لیا۔

ہم نے اس بچے کو بہت پیار و محبت سے پالا۔ اللہ تعالیٰ کو ہم پر رحم آگیا اور اس بچے کے پانچ سال بعد اللہ نے ہمیں ایک پیاری سی بیٹی سے بھی نواز دیا۔ ہم بہت خوش ہوئے۔

وقت کا پتا ہی نہیں چلا کہ کب گزر گیا۔ بیٹا اب کالج میں پڑھتا ہے اور بیٹی اسکول میں پڑھتی ہے۔ کالج میں ایک سال گزرنے کے بعد بیٹے کے رویے میں تبدیلی آنا شروع ہوگئی۔ وہ اکثر اپنی بہن سے طنزیہ بات کرتا ہے اور بہانے بہانے سے اسے تنگ کرتا ہے۔ ہم نے اس بات کا خاص نوٹس نہیں لیا لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اس کے ذہن میں بہن کے لیے مخالفت بڑھتی گئی۔ ایک دن اس نے چھوٹی سی بات پر بہن کو بہت مارا۔

میں نے پیار سے بیٹے کو سمجھایا تو اس وقت اس نے مجھ سے معذرت کرلی لیکن شاید یہ بات اس نے اپنے دل میں بیٹھالی کہ بہن کی وجہ سے اسے معذرت کرنی پڑی۔ اس واقعہ کے بعد میری غیر موجودگی میں وہ اپنی والدہ سے بھی تین چار مرتبہ بدتمیزی کرچکا ہے اور میرے بارے میں بھی اس کے خیالات اچھے نہیں ہیں۔ یہ بات ایک ہفتہ پہلے اس نے اپنی والدہ سے کہی۔

وقار عظیمی صاحب! اللہ جانتا ہے کہ میں نے ان دونوں بچوں میں کوئی فرق نہیں رکھا۔ انہیں پیار محبت اور ہر قسم کی آسائش دی۔ اب بیٹے کے منہ سے اپنے بارے منفی خیالات کا پتا چلا ہے تو میں بہت فکر مند ہوں۔

مجھے لگتا ہے کہ اسے کسی نے ہمارے خلاف بہکا دیا ہے یا پھر اسے معلوم ہوگیا ہے کہ وہ ہمارا سگا بیٹا نہیں ہے، پوچھو تو وہ کچھ بتاتا بھی نہیں ہے۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی وظیفہ بتائیں کہ بیٹے کا ذہن

بہن اور ہم میاں بیوی کی طرف سے صاف ہو جائے۔

جواب: واقعی یہ بہت تکلیف دہ صورت حال ہے لیکن یہ کوئی انوکھی بات نہیں ہے۔ آج کل کئی گھرانوں میں جوان اولاد کی جانب سے اپنے والدین کے ساتھ بدتمیزی کے رویے عام ہیں۔

اولاد کے منفی رویوں کے اسباب میں خاندان کے مختلف گھرانوں کے مالی اسٹیٹس میں فرق، اسکول کالج اور محلے میں لڑکوں کے دوستوں کے خیالات، نوجوان ہوتے بچوں میں ذاتی شناخت کا تجسس یا گھر میں اپنی اہمیت کے بارے میں بے یقینی جیسے معاملات شامل ہیں اور سب سے بڑھ کر سبب والدین کی جانب سے تربیت کا انداز صحیح نہ ہونا ہے۔ کئی والدین بہت زیادہ لاڈ پیار اور مہنگے اسکولوں میں بچوں کو داخل کروا کر یہ سمجھتے ہیں کہ بچے کے حوالے سے وہ اپنے فرائض اچھی طرح ادا کر رہے ہیں۔

ایسا نہیں ہے....

ہم اپنے بچوں کو چند معاشرتی ادب آداب (Manners & Etiquettes) سکھا کر یہ سمجھتے ہیں کہ ہم نے بچوں کی اچھی تربیت کر دی۔

دیکھئے....! ادب آداب سکھانا اور بات ہے اور بچے کی شخصیت کی ٹھوس بنیادوں پر تعمیر اور اسے ایک اچھا انسان اور اچھا مسلمان بنانے کی تربیت دینا اور بات ہے۔

بہر حال ابھی بھی دیر نہیں ہوئی۔ آپ اپنے بیٹے کی شخصیت کی تعمیر اور کردار سازی پر مناسب توجہ دیجئے۔ اس کام کے لیے اسے نصیحتیں کرنے کے بجائے اسے اپنے ساتھ بٹھا کر قرآن پاک کی تلاوت کیجئے۔ روزانہ آخری پارے کی کوئی ایک سورت اس کے سامنے پڑھیے اور اس سورت کے معانی بیان کیجئے۔

سیرت طیبہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے واقعات روزانہ سنائیے۔

اسے تاکید کیجئے کہ وہ رات سونے سے پہلے روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کیا کرے اور کم از کم اکتالیس مرتبہ درود شریف پڑھ لیا کرے۔

بیٹیوں کی تکلیف دیکھی نہیں جاتی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر کے تین بھائی اور ایک بہن ہے۔ جو سب بھائیوں سے چھوٹی ہے۔

شادی کے چھ ماہ بعد ہی اس کے شوہر نے اسے طلاق دے دی تھی۔ وہ بھائیوں کے ساتھ ہی رہتی ہے اور بھائیوں کی لاڈلی ہے۔ جو وہ کہتی ہے بھائی اسے پورا کرتے ہیں۔

میری پہلی بیٹی ہوئی تو اس کے بعد سے کسی بات پر وہ ناراض ہو گئی اور آج تک میری دشمن بنی ہوئی ہے۔

وہ ہر وقت بات بے بات مجھے ٹینشن دیتی ہے اور میرے شوہر کو میرے خلاف ورغلاتی رہتی ہے۔

ساس بھی اس کی ہر بات کو اہمیت دیتی ہیں۔ گھر کا کوئی کام اس کی مرضی کے بغیر نہیں ہو سکتا۔ اگر کوئی غلطی سے اس سے پوچھے بغیر کام ہو جائے تو پورا گھر سر پر اٹھا لیتی ہے۔

میری دو بیٹیاں ہیں۔ ان کو چٹکیاں لے لے کر رلاتی ہے۔ جب وہ روتی ہیں تو انہیں ڈانٹتی ہے۔ میں نے اپنے شوہر سے بات کی تو وہ کہتے ہیں کہ وہ بچیوں کی پھوپھی ہے تمہیں کیا تکلیف ہے۔

میں اپنی ذات پر ہونے والے ظلم تو برداشت کر لیتی ہوں لیکن بیٹیوں کو تکلیف میں دیکھ کر

عظیمی ریکی سینٹر............ تاثرات

(عبدالکریم۔ کراچی)

پانچ سال قبل فٹ بال کھیلتے ہوئے میری دائیں ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ گئی۔ علاج سے ہڈی تو جڑ گئی مگر ٹانگ میں درد رہنے لگا۔ دواؤں کے استعمال سے درد میں بھی کافی افاقہ ہوا مگر گزشتہ ڈیڑھ سال سے درد میں کافی شدت آگئی خاص طور پر برسات اور بادلوں کے موسم میں چلنا پھرنا دشوار ہو جاتا تھا۔

میرا تعلق مارکیٹنگ کے شعبے سے ہے۔ مجھے اکثر شہر سے باہر جانا پڑتا ہے۔ درد کی شدت کی وجہ سے مجھے اپنے کام میں کافی مشکلات پیش آرہی تھیں۔ اس کی وجہ سے میں اپنا ہدف پورا کرنے میں ناکام رہتا تھا۔

تکلیف کی وجہ سے اٹھنا بیٹھنا مشکل ہوتا جارہا تھا۔ ڈاکٹر درد کی دوائیں دے رہے تھے جو کہ بے اثر رہتیں۔ میرے ایک عزیز دوست نے مجھے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطے کا مشورہ دیا۔ ریکی سینٹر میں میری تمام کیفیات کو بغور سنا گیا اور ریکی کے سیشن دیئے گئے۔ چند سیشن سے ہی درد میں کافی افاقہ ہوا۔ آج الحمدللہ میری ٹانگ کے درد کا مسئلہ کافی حد تک حل ہو گیا ہے۔

برداشت نہیں ہوتا۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی ایسا عمل بتائیں کہ نند مجھے اور بچیوں کو تنگ کرنا چھوڑ دے۔

جواب: رات کو سونے سے قبل اکتالیس مرتبہ سورہ الانعام (6) کی آیت نمبر 165 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ آپ کی نند کو آپ کے ساتھ محبت و شفقت سے پیش آنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

کیا فیصلہ کروں....

☆☆☆

سوال: دس سال پہلے میرے شوہر نے اپنے دوست کے ساتھ مل کر گارمنٹس کا کام شروع کیا۔ میرے شوہر کو اس کام کا کوئی تجربہ نہیں تھا۔

کاروبار میں تمام پیسہ میرے شوہر نے لگایا تھا۔ دوست تجربہ کار اور مخلص تھا۔ دونوں نے مل کر محنت کی اور چند سالوں میں کاروبار اچھا چلنے لگا۔ پھر کاروبار کو وسعت دینے کے لیے انہوں نے ایک اور پارٹنر شامل کر لیا۔ اس کے آنے سے کاروبار میں مزید ترقی ہوئی۔

اس کاروبار میں شوہر کے علاوہ تیسرے پارٹنر کا پیسہ بھی لگا ہوا تھا۔ کسی بات پر شوہر کے دوست کی تیسرے پارٹنر سے تلخ کلامی ہوگئی۔ شوہر کو جب پتا چلا تو انہوں نے معاملہ کو رفع دفع کروانے کی کوشش کی لیکن تیسرے پارٹنر اس بات پر بضد ہو گیا کہ اپنے دوست کو کاروبار سے الگ کردو۔ شوہر نے اسے سمجھانے کی کوشش کی لیکن وہ راضی نہ ہوا۔

میرے شوہر کہتے ہیں کہ یہ سارا کاروبار میرے دوست کی وجہ سے چل رہا ہے اگر میں اسے اس کاروبار سے الگ کر دوں تو سارا کاروبار ٹھپ ہو جائے گا۔ اب تیسرے پارٹنر نے یہ شرط رکھ دی ہے کہ اگر تم نے اسے رکھنا ہے تو کاروبار سے 75 فیصد منافع مجھے دو گے۔

میرے شوہر بہت پریشان ہیں۔ ایک طرف دوست ہے اور دوسری طرف پارٹنر ہے۔ ان کی سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کیا جائے۔ معاملہ کیسے حل کیا جائے....؟

آپ کوئی مشورہ دیجیے اور کوئی دعا بھی دیجیے کہ تیسرے پارٹنر کا دل صاف ہوجائے اور یہ معاملہ خوش اسلوبی سے طے ہوجائے۔

جواب: آپ نے مشورہ طلب کیا ہے۔

اپنے شوہر سے کہیے کہ مزید کسی پریشانی میں مبتلا ہونے اور معاملات مزید خراب ہونے سے پہلے اپنے تیسرے پارٹنر کے ساتھ حساب بے باق کرلیں۔

اولاد نہیں ہے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو چھ سال ہوگئے ہیں۔ شادی کے فوراً بعد سے ہم نے تین سال تک اولاد نہ ہونے کی احتیاط کی تھی۔ تین سال کے بعد ہم نے پرہیز ختم کردیا لیکن جب ایک سال تک اولاد کی امید پیدا نہ ہوئی تو ہمیں تشویش ہوئی۔

میں نے ایک لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ اس نے بہت سارے ٹیسٹ کروائے۔ میرے تمام ٹیسٹ کلیئر آئے۔ شوہر نے اپنے ٹیسٹ کروائے تو ان کی رپورٹ میں جرثوموں کی کمی آئی۔ ڈاکٹر کی تجویز پر میرے شوہر نے دومرتبہ کورس کروایا لیکن کوئی امید نہ بندھی۔

آپ مہربانی فرما کر ہمیں کوئی روحانی اور یونانی علاج تجویز فرمادیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ آلِ عمران کی آیت 38 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کرکے میاں بیوی دونوں پی لیں اور حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے وسیلہ سے بارگاہِ رب العزت میں دعا کیجیے۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

مردوں میں جرثوموں کی کمی کے لیے عظیمی لیبارٹریز کا تیار کردہ یونانی مرکب معجون تولید کا استعمال مفید ہے۔ الحمدللہ کئی مریضوں کو فائدہ ہوا ہے۔

آپ کے شوہر چاہیں تو اپنی رپورٹس کے ساتھ مطب کے اوقات میں آکر مل لیں۔

معدہ اور جگر کے لیے ایک گھریلو نسخہ

☆☆☆

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ صبح سے شام تک دفتر میں مصروف رہتا ہوں۔ مجھے کئی سال سے بدہضمی کی شکایت ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ پیٹ میں اپھارہ محسوس ہوتا ہے۔ قبض کا پرانا مریض ہوں۔ کبھی ہاتھ پیروں پر سوجن آجاتی ہے۔ وزن بڑھ رہا ہے۔

حکیم کہتے ہیں کہ تمہارا جگر صحیح کام نہیں کررہا۔ میں نے ڈاکٹری اور حکیمی کئی ادویات لیں۔ جب تک دوا لیتے رہو طبیعت بہتر رہتی ہے اس کے بعد پھر وہی حال۔

محترم وقار بھائی....! آپ سے توجہ فرمانے کی درخواست ہے۔

جواب: لذت کام ودہن کی خاطر کئی طرح کی غذائی بے اعتدالیاں، سارا دن کرسی پر بیٹھ کر کام کرنا، پیدل نہ چلنا، ورزش نہ کرنا، رات کا کھانا دیر سے کھانا اور کھانے کے ایک ڈیڑھ گھنٹے بعد سوجانا یہ سب ایسے کام ہیں جن سے نہ صرف ہمارا نظام ہضم کو متاثر ہوتا ہے بلکہ صحت کے دیگر کئی مسائل بھی جنم لیتے ہیں۔

نظام ہضم کی تقویت اور عام جسمانی صحت کی بہتری کے لیے سادہ غذاؤں اور مناسب ورزش کا اہتمام ضروری ہے۔ ان تدابیر کے ساتھ ساتھ معدہ اور تقویت جگر کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ کا استعمال بھی مفید ہے۔

ایک عدد کھیرا چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے

ٹکڑے کرلیں۔ تھوڑا ادرک لے کر اسے باریک کترلیں۔ تازہ پودینہ کی اٹھارہ بیس پتیاں اور ایک عدد لیموں.... ان سب چیزوں کو تقریباً ڈیڑھ لیٹر پانی میں ڈال دیں۔ لیموں اس پانی میں اچھی طرح نچوڑ دیں۔

یہ پانی رات بھر کے لیے فریج میں یا باہر کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں۔ صبح اس پانی میں اچھی طرح چمچ چلائیں اور چھان کر رکھ لیں۔ اس میں سے ایک گلاس نہار منہ پی لیں۔ باقی ماندہ پانی دن میں وقفے وقفے سے پیتے رہیں۔

یہ گھریلو نسخہ نظام ہضم اور جگر کے لیے مفید ہے۔ اس کے چند ماہ استعمال سے جسم کی فاضل چربی کم ہو سکتی ہے۔ یہ نسخہ وزن کم کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔

معاشی پریشانیاں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو چار سال ہوگئے ہیں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ شوہر ایک کمپنی میں چھ سال سے ملازمت کررہے ہیں۔ جب تک بیٹیاں نہیں ہوئی تھیں ہمارا آسانی سے گزارہ ہو جاتا تھا۔

بچیوں کی وجہ سے اخراجات بہت بڑھ گئے ہیں جنہیں پورا کرنا بہت مشکل ہو گیا ہے۔ شوہر اس ملازمت کے ساتھ ساتھ پارٹ ٹائم ملازمت بھی تلاش کررہے ہیں۔ کئی جگہ اپلائی کیا ہوا ہے لیکن کہیں سے بھی کوئی جواب نہیں آیا۔

معاشی پریشانی کی وجہ سے شوہر کو ڈپریشن رہنے لگا ہے۔ وہ اکثر رات کو سوتے میں ایک دم اٹھ کر بیٹھ جاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ دوسری ملازمت نہ ملی تو کیا ہوگا۔

میری آپ سے درخواست ہے کہ کوئی وظیفہ بتائیں جس کی برکت سے میرے شوہر کو اچھی جگہ مستقل ملازمت مل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6 اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور مستقل روزگار اور وسائل میں فراوانی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

آپ کے شوہر چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الٰہی یا فتاحُ یا رزاق کا ورد کرتے رہا کریں۔

موت کا خوف

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر پینتیس سال ہے۔ اس کے چار بچے ہیں۔ دو بیٹے اور دو بیٹیاں۔ اس کے ہاں چھوٹی بیٹی آپریشن سے ہوئی تھی۔ اس کی پیدائش کے آپریشن کے بعد سے اس کی طبیعت خراب رہنے لگی تھی۔ اس نے آپریشن تھیٹر میں ڈیلوری کے دوران ایک خاتون کو مرتے دیکھا تھا۔ اس کے بعد سے وہ موت کے خوف میں مبتلا ہو گئی ہے۔

ماشاءاللہ داماد اور اس کے سسرال والے میری بیٹی کا بہت خیال رکھتے ہیں اور سمجھاتے رہتے ہیں لیکن اس کے ذہن سے موت کا خیال نہیں نکلتا۔

چھوٹی چھوٹی باتوں پر گھبرا جاتی ہے۔ لائٹ چلی جائے تو فوراً دروازے کی طرف بھاگتی ہے کہ میرا سانس رک جائے گا اور میں مر جاؤں گی۔

داماد نے تین چار نفسیاتی ڈاکٹر کو دکھایا۔ وقتی فائدہ محسوس ہوتا ہے اور کچھ عرصہ بعد پھر وہی پہلے جیسی حالت ہو جاتی ہے۔

جواب: اپنے داماد سے کہیں کہ وہ صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ آلِ عمران (3) کی

ساتویں آیت کا آخری حصہ اور آٹھویں آیت

وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ○ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک پیالی پانی پر دم کر کے اپنی اہلیہ کو پلائیں اوران پر دم بھی کر دیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ہاتھ ناپاک ہوگئے ہیں

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر بائیس سال ہے۔ ہمارے ہاں لڑکیوں کو زیادہ تعلیم دلوانے کا رواج نہیں ہے۔ میٹرک پاس کرنے کے بعد اسے بھی آگے نہیں پڑھایا گیا۔ اس بات کا بیٹی نے بہت اثر لیا۔ آہستہ آہستہ اس نے بولنا کم کر دیا بس ضرورت کے وقت بولتی، زیادہ وقت خاموش رہتی۔

کچھ عرصے بعد میں نے دیکھا کہ وہ بار بار صابن سے ہاتھ دھوتی ہے۔ کہتی ہے کہ میرے ہاتھ ناپاک ہوگئے ہیں اسی لیے میں بار بار ہاتھ دھوتی ہوں۔

فیملی ڈاکٹر نے چیک کرنے کے بعد بتایا کہ آپ کی بیٹی کو وہم کا مرض ہوگیا ہے۔ آپ اسے کسی نفسیاتی ڈاکٹر کو دکھائیں۔

نفسیاتی ڈاکٹر نے جو دوائیں دیں اس سے وہ سارا دن سوتی رہتی ہے لیکن بار بار ہاتھ دھونے کی عادت سے باز نہیں رہتی۔ اب اس نے ڈاکٹر کی دوائیں کھانا بھی بند کر دی ہیں۔ اگر زبردستی کھلاؤ تو الٹی کر دیتی ہے۔ دن میں کئی مرتبہ ہاتھ دھونے سے اس کی انگلیوں کی رنگت سفید ہوگئی ہے اور جگہ جگہ سے ہاتھ کی کھال بھی پھٹ گئی ہے۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ اس کے ذہن سے ناپاکی کا وہم ختم ہوجائے اور وہ نارمل زندگی بسر کرنے لگے۔

جواب: صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ:

لَآ إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ الْعَظِيْمُ لَآ إِلٰهَ إِلَّا رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ لَآ إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پلائیں اور بیٹی پر بھی دم کر دیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت نیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی بھی ایک ایک پیالی اسے پلائیں۔

سخت طبیعت والا افسر

☆☆☆

سوال: میں پانچ سال سے ایک ادارے میں کام کرتا ہوں۔ چھ ماہ پہلے ہمارے انچارج کا ٹرانسفر دوسرے شہر ہوگیا تھا۔ ان کی جگہ پر جو صاحب آئے ہیں ان کے مزاج میں سختی اور غصہ بہت ہے۔ معمولی باتوں پر ورکروں کو ذلیل کر کے خوشی محسوس کرتے ہیں۔ ہمارے ڈپارٹمنٹ کے سب ہی لوگ ان سے نالاں ہیں۔

گزشتہ ایک ماہ سے میرے پیچھے پڑھ گئے ہیں۔ روزانہ دن میں دو تین مرتبہ مجھے اپنے آفس بلوا کر ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں۔ میں اگر کسی بات کی وضاحت کرتا ہوں تو مزید غصہ میں آجاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ میں انچارج ہوں مجھے معلوم ہے کہ تم لوگوں

سے کیسے کام لینا ہے۔

یہ ملازمت میرا ذریعہ معاش ہے لیکن اس ادارے میں نئے انچارج کی بے جا سختی اور غصہ سے پریشان ہو گیا ہوں۔

جواب: صبح دفتر کے لئے نکلتے وقت باوضو ہو کر اکیس اکیس مرتبہ سورۂ ابراہیم (14) کی آیت نمبر 12 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔

حسبِ استطاعت زیادہ سے زیادہ صدقہ خیرات کریں۔

شوگر کا گھریلو علاج

☆☆☆

سوال: میرے شوہر کی عمر پینتیس سال ہے۔ کاروبار میں پریشانی کی وجہ سے بلوں کی ادائیگی میں مشکل آئی جس وجہ سے انہیں بہت ٹینشن رہی۔ ان کی طبیعت گری گری سی رہنے لگی تو ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ ٹیسٹ کی رپورٹ آنے پر پتا چلا کہ شوہر کی شوگر تھوڑی بڑھی ہوئی ہے۔

یہ بات سن کر شوہر مزید پریشان ہو گئے۔ اتنی کم عمری میں شوگر ہونے پر ان کے ذہن میں مختلف خیالات آنے لگے مثلاً لوگ کیا کہیں گے کہ وہ شوگر کے مریض ہو گئے ہیں۔ انہوں نے اس بات کا ذہنی طور پر بہت زیادہ اثر لیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مجھے شوگر نہیں ہے، کبھی کہتے ہیں کہ مجھے ہی شوگر کیوں ہو رہی ہے۔

ڈاکٹر نے کچھ دوائیں اور احتیاط بتائی ہیں۔

جواب: بہت سے لوگ عام بیماریوں مثلاً نزلہ، کھانسی، سر درد، بخار وغیرہ کو تو خاطر میں نہیں لاتے لیکن بعض بیماریوں مثلاً ٹی بی، شوگر، ہائی بلڈ پریشر کو تسلیم کرنے پر آسانی سے تیار نہیں ہوتے۔ اکثر لوگ ایسی بیماری کا سن کر ایک صدمہ کی سی کیفیت میں آجاتے ہیں۔ کچھ لوگ اس حقیقت کو مسترد یا Deny کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

کسی بیماری خصوصاً ذیابیطس اور بلڈ پریشر کی علامات ظاہر ہوں تو اس بیماری کا انکار کرنے کے بجائے اس کے کنٹرول کے لیے خود کو تیار کرنا چاہیے۔

کبھی بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے پتہ چلے کہ خون میں شوگر معمولی سی بڑھی ہوئی ہے تو یہ ابنارملٹی، مناسب پرہیز اور ورزش سے ٹھیک ہو سکتی ہے۔

ابتدائی دور کی شوگر کنٹرول کرنے کے لیے دار چینی کا استعمال بہت مفید پایا گیا۔ الحمد اللہ کئی خواتین و حضرات کو اس سے فائدہ ہوا ہے۔

ٹیسٹ میں پہلی بار خون میں شوگر کی زیادتی کا پتہ چلے دو تین سال ہو گئے مگر صرف دار چینی کے استعمال سے ہی الحمد اللہ شوگر کنٹرول میں ہے تاہم اس کے ساتھ شکر سے پرہیز اور روزانہ ورش یا چالیس پینتالیس منٹ تک کچھ تیز قدموں سے واک بھی ضروری ہے۔

دار چینی کے استعمال کا طریقہ نوٹ کرلیں۔

دار چینی (سیلونی) بازار سے خرید لیں اور اسے گرائنڈ کرکے اس کا باریک سفوف بنالیں۔ دار چینی کا یہ سفوف روزانہ صبح نہار منہ ایک چوتھائی ٹی اسپون سادہ پانی کے ساتھ لیں۔ یہ سفوف لینے کے بعد بیس پچیس منٹ تک کوئی چیز نہ کھائیں۔

اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ قریش تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور دعا کریں۔

شوہر چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَا

شَافِیُ یَا سَلَامُ کا ورد کرتے رہیں۔

فالج کے اثرات

☆☆☆

سوال: ہمارے خالو غصے کے تیز ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر رائی کا پہاڑ بنا دیتے ہیں۔

ایک سال پہلے غصہ کرنے سے ان کی طبیعت خراب ہوگئی تھی تو انہیں ہسپتال لے کر گئے۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ خالو ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں۔ ڈاکٹر نے دوائیں اور احتیاط لکھ کر دی دیں۔ خالو جان نے کچھ عرصہ پرہیز کیا اس کے بعد ڈاکٹر سے مشورہ کے بغیر دوائیں لینا چھوڑ دی۔

پچھلے ہفتے ان کا بلڈ پریشر بہت زیادہ بڑھ گیا جس کی وجہ سے انہیں فالج کا اٹیک ہوگیا۔ بروقت طبی امداد ملنے سے خالو کی جان تو بچ گئی لیکن فالج کی وجہ سے ایک ہاتھ اور ایک پاؤں متاثر ہوا۔

علاج جاری ہے۔ خالہ چاہتیں ہیں کہ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی کیا جائے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج زردے کے رنگ اور عرق گلاب سے روشنائی بنا کر سفید پلیٹوں یا کاغذ پر سورہ یوسف کی پہلی آیت

الر ۚ تِلْكَ آيَاتُ الْكِتَابِ الْمُبِينِ
اَلرَّحِيُم اَلرَّحِيُم اَلرَّحِيُم

لکھ کر ایک پلیٹ پر صبح ایک شام اور ایک پلیٹ رات کو سونے سے پہلے پانی سے دھو کر پلائیں۔

کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق سرخ شعاعوں میں تیار کردہ تیل کی متاثرہ ہاتھ پاؤں پر مالش کریں۔

کولیسٹرول بڑھ گیا ہے

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میرا وزن زیادہ نہیں ہے۔ ایک دن اچانک طبیعت خراب ہوگئی۔ ڈاکٹر کے پاس گیا تو انہوں نے چند ٹیسٹ کروائے۔ میرا کولسٹرول بڑھا ہوا آیا۔ LDL اور Triglycerides بھی بڑھے ہوئے ہیں۔

جب تک میں نے ٹیسٹ نہیں کرایا تھا میں بہتر تھا۔ ٹیسٹ کرانے کے بعد سے میں بہت گھبراہٹ، کمزوری سی محسوس کر رہا ہوں۔

برائے مہربانی مجھے کوئی گھریلو نسخہ بتا دیں۔

جواب: السی کے بیج ایک ٹیبل اسپون، ادرک تقریباً ایک انچ کا ٹکڑا اور تازہ پودینے کی اٹھارہ بیس پتیاں۔ ان تینوں اجزاء کو ایک ساتھ ملا کر ان کی چٹنی بنالیں۔ یہ چٹنی صبح نہار منہ استعمال کیجئے۔

بطور وظیفہ روزانہ صبح سات مرتبہ سورہ فاتحہ تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔

ڈاکٹری علاج جاری رکھیں۔

کھانوں میں گھی، گائے کا گوشت، تلی ہوئی چیزیں نہ لیں۔ روزانہ تقریباً تین کلومیٹر پیدل چلیں۔

رشتے طے نہیں ہوتے

☆☆☆

سوال: میری دو بیٹیاں ہیں۔ دونوں بیٹیاں گریجویٹ ہیں۔ بڑی بیٹی کی شادی تو ہوئی لیکن لڑکا بذات خود اور اس کے گھر والے بہت خراب نکلے نتیجتاً اس کی شادی کے ایک سال بعد ہی علیحدگی لینی پڑی۔ دوسری بیٹی کی شادی کی بات چلتی ہے لیکن کسی وجہ کے بغیر ہی انکار ہو جاتا ہے۔

چھوٹی بیٹی کے کئی رشتے تو ایسے آئے کہ لگتا تھا کہ کچھ ہی دنوں میں رخصتی ہو جائے گی لیکن پھر یا تو انکار ہو جاتا تھا یا پھر خاموشی طاری ہو جاتی۔

میں اپنی ان دونوں بیٹیوں کی شادی کے لیے بہت پریشان ہوں۔ برائے مہربانی کوئی وظیفہ بتائیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

يُرْسِلُ الرِّيَاحُ فِيمَا كَانَ فِيهِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر رشتہ میں درپیش رکاوٹ و تاخیر سے نجات اور اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

بیٹیوں کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ کردیں۔

رشتے آتے ہی نہیں

☆☆☆

سوال: میری بیٹی تعلیم یافتہ ہے۔ واجبی شکل و صورت کی ہے۔ اس کی عمر تیس سال سے زیادہ ہوگئی ہے۔ گذشتہ دس سال سے میں اپنی بیٹی کے رشتے کے لیے کوششیں کررہی ہوں۔ شروع میں ایک دو رشتے آئے لیکن پلٹ کر واپس نہیں آئے۔

اب لوگ آنے کا کہتے ہیں لیکن ہمارے گھر تک نہیں پہنچ پاتے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 163 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی میں تاخیر سے نجات اور رشتہ آنے اور طے ہونے کی دعا کریں۔

اس عمل کی مدت کم از کم چالیس روز ہے۔ رہ جانے والے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

بیٹی چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الٰہی یا وہاب کا ورد کرتی رہا کریں۔

عصر و مغرب کے درمیان پانچ مرتبہ سورہ فلق، پانچ مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کرکے بیٹی کو پلائیں یا وہ خود پڑھ کر دم کرکے پی لیا کریں۔ یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں۔

ایک کے بعد ایک پریشانی

☆☆☆

سوال: ہمارے حالات کافی عرصے سے ناساز گار تھے جن کی وجہ سے قرض بہت چڑھ گیا تھا۔ آپ سے بالمشافہ ملاقات کرکے وظیفہ لیا تھا۔ اللہ کا شکر ہے کہ دو تین مہینے ہمارا کاروبار بہت اچھا ہوا۔ اچھی آمدنی کی وجہ سے میرا کافی قرض اتر گیا۔ کچھ قرض باقی رہ گئے ہیں کہ اچانک سے ایک ایک کرکے گھر میں بچے بیمار رہنے لگے۔ کاروبار کی طرف سے فکر ابھی پوری طرح ختم نہیں ہوئی تھی کہ گھر میں بیماریوں نے ڈیرہ ڈال دیا۔

میں نے نوٹ کیا ہے کہ کچھ عرصے سے ایسا ہورہا ہے کہ ایک پریشانی ختم ہوتی ہے تو دوسری سامنے آکھڑی ہوتی ہے۔

ڈاکٹر وقار عظیم صاحب! برائے کرم اس سلسلے میں رہنمائی اور علاج تجویز فرمادیجیے۔

جواب: گھر میں صفائی کا خیال رکھیں۔ فجر کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ فاتحہ کی تلاوت کیجیے اور سب گھر والوں کا تصور کرکے ان پر دم کردیجیے۔

صبح اور شام اکتالیس اکتالیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 82 میں سے

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا

شہد پر دم کر کے پئیں اور سب گھر والوں کو بھی پلائیں۔

رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ

لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ O

سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس، تین مرتبہ آیت الکرسی، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور سب گھر والوں کا تصور کرکے ان پر دم بھی کردیں اور تین بار دستک دے دیں۔

سب گھر والوں سے کہیں کہ وضو بے وضو کثرت سے

يَا حَفِيْظُ يَا شَافِيُ يَا سَلَامُ

کا ورد کرتے رہیں۔

بہنیں چھوٹے بھائی سے لڑتی ہیں

☆☆☆

سوال: ہمارے تین بچے ہیں۔ دو لڑکیاں اور ایک لڑکا۔ لڑکیاں اپنے اکلوتے بھائی سے ہر وقت لڑتی رہتی ہیں۔ دونوں بہنوں میں بھی آپس میں نااتفاقی رہتی ہے لیکن بھائی کے معاملے میں دونوں ایک ہو جاتی ہیں۔

برائے کرم کوئی وظیفہ بتائیں کہ ان دونوں بیٹیوں کی نااتفاقی ختم ہو اور وہ اپنے چھوٹے بھائی کے ساتھ بھی محبت سے رہیں۔ بیٹیوں کی عمر پندرہ اور بارہ سال ہے۔

جواب: صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ اسم الٰہی يَا حَكِيْمُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے دونوں بیٹیوں کو پلائیں یا پھر رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دونوں لڑکیوں کے تکیوں پر دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بھائی کی غفلت سے کاروبار تباہ ہو رہا ہے

☆☆☆

سوال: ہم تین بہنیں اور ایک بھائی ہے۔ میں بہن بھائی میں سب سے بڑی ہوں۔ پانچ سال پہلے والد صاحب کا انتقال ہو گیا تھا تو گھر کی ذمہ داری بھائی پر آ گئی۔ بھائی نے تین سال تک تو والد صاحب کے کاروبار کو توجہ سے چلایا۔ اس کے بعد سے آہستہ آہستہ اس کی توجہ کاروبار سے کم ہونا شروع ہو گئی۔

اب راتوں کو دیر تک کیبل پر فلمیں دیکھنا اور صبح دیر سے اٹھنا اس نے اپنی عادت بنا لی ہے۔ اکثر یہ کہہ کر کام کی چھٹی کر لیتا ہے کہ آج میرا دل کام کرنے کو نہیں چاہ رہا ہے۔ والدہ صاحبہ نے کئی ایک مرتبہ بھائی کو احساس دلانے کی کوشش کی ہے لیکن بھائی پر کوئی اثر نہ ہوا۔

گزشتہ سال دکان کا کافی سامان ختم ہو گیا تو والدہ صاحبہ نے بھائی کو کافی ڈانٹ ڈپٹ کی اور ماموں سے دو لاکھ روپے لے کر دکان میں سامان کی کمی کو پورا کیا۔ چند ماہ تک تو بھائی باقاعدگی سے دکان پر جاتا رہا۔ اب ایک ماہ سے بھائی نے پھر دکان جانا کم کر دیا ہے کہ دکان میں سامان نہیں ہے میں دکان جا کر کیا کروں گا۔

بھائی کی غفلت، غیر ذمہ دارانہ رویہ سے کاروبار شدید خسارے کی نظر ہو گیا ہے۔

آپ سے گزارش ہے کہ کوئی وظیفہ بتائیں کہ بھائی میں احساس ذمہ داری پیدا ہو جائے اور وہ اپنے کام پر توجہ دیں۔

جواب: آپ کی والدہ محترمہ رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ احزاب (33) کی آیت 43 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر

اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

اپنے بھائی سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسماء الٰہیہ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ یَا رَزَّاقُ یَا سَلَامُ کا ورد کرتا رہے۔

تعلیم ادھوری نہ رہ جائے

☆☆☆

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ میں بی ایس سی پارٹ ون کر رہی ہوں۔ میرے والد صاحب کلرک ہیں۔ انہوں نے بڑی مشکل سے مجھے پڑھایا ہے۔ میں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا چاہتی ہوں جو والد صاحب کی آمدنی سے ناممکن ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ مجھے یونیورسٹی سے اسکالرشپ مل جائے تاکہ میں اپنی تعلیم جاری رکھ سکوں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ الطلاق کی آیت 2 اور 3 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مقصد کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الٰہیہ یا حیُّ یا قیوم کا ورد کرتی رہا کریں۔

وزن کم کرنا چاہتی ہوں

☆☆☆

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ میرا قد پانچ فٹ دو انچ ہے۔ میں انٹر کی اسٹوڈنٹ ہوں۔ میرا وزن بیاسی کلو گرام ہے۔ میرا پیٹ باہر نکلا ہوا ہے۔ مجھے بھوک بھی بہت لگتی ہے۔ میں فاسٹ فوڈ اور بیکری کی چیزیں بہت شوق سے کھاتی ہوں۔

جب مجھے پتا چلا کہ میری شادی کے بارے میں گھر والے سوچ رہے ہیں تو میں نے وزن کم کرنے کے لیے کوششیں شروع کر دیں۔

میں نے کئی ایک ٹوٹکے اور کورس کئے جس سے تھوڑا سا فرق محسوس ہوا۔ میں اپنا وزن پچپن کلو گرام کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: وزن کم کرنے کے لیے عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہربل ٹیبلٹ مہزلین بہت مفید و موثر مانی جاتی ہے۔

آپ بھی وزن کو کم کرنے، بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے کے لیے مہزلین کا استعمال کر سکتی ہیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہزلین پانی کے ساتھ لیجئے۔ مہزلین کے اچھے نتائج کے لیے ڈھائی تین ماہ تک کا کورس کرنا مفید ہے۔

کھانوں میں شکر اور شکر آمیز اشیاء مثلاً مٹھائیاں، سوفٹ ڈرنکس، آئسکریم اور خصوصاً چاکلیٹ سے پرہیز کریں۔

شوہر نشہ کرتا ہے

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی دو سال پہلے شادی ہوئی۔ شادی کے چند ہفتوں بعد پتہ چلا کہ اس کا شوہر نشہ کرتا ہے۔ غصہ اور شک کرنا بھی اس کی عادتوں میں شامل ہے۔ شک کی بناء پر وہ کئی مرتبہ میری بیٹی کو ہمارے گھر چھوڑ کر جا چکا ہے۔

جواب: اپنی بیٹی سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ المائدہ کی آیت 90 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔

صبح نہار منہ اکیس مرتبہ **یا ودودُ** گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز تک جاری رکھیں۔

ذہن خالی ہوجاتا ہے

☆☆☆

سوال: میں انٹر کی طالبہ ہوں۔ چند ماہ سے یادداشت میں کمزوری محسوس ہورہی ہے۔ ٹیچر کی بات دیر میں سمجھ آتی ہے۔ اکثر ذہن کورے کاغذ کی طرح محسوس ہوتا ہے۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورۂ قمر کی آیت 17 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک پیالی پانی پر دم کر کے پی لیں۔

رات کے وقت پانچ عدد بادام ایک پیالی پانی میں بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر ان باداموں کے چھلکے اتار کر ان پر اکیس مرتبہ سورہ طٰہٰ (20) آیت نمبر 25 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کر دیں اور یہ پانچوں بادام خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔

رحم میں رسولی

☆☆☆

سوال: میری عمر چھبیس سال ہے۔ الٹرا ساؤنڈ رپورٹ میں دونوں Ovaries میں Cyst آئی ہے۔ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ اس نسوانی مرض کے لئے کوئی روحانی علاج بھی کرنا چاہتی ہوں۔ برائے مہربانی میرے لیے محفل مراقبہ میں دعا بھی کروا دیجیے۔

جواب: زردے کا رنگ لے کر پانی سے روشنائی بنا کر سفید چکنے کاغذ پر

بحق یا حی یا قیوم

یا باری المصور الارحام

لکھ کر ایک ایک نقش آدھی آدھی پیالی پانی سے دھو کر صبح شام پئیں اور دھلے ہوئے کاغذ کو جلا دیں۔

یہی نقش تعویذ بنا کر نیلے کپڑے میں سی کر دائیں بازو یا گلے میں پہن لیں۔

محفل مراقبہ میں دعا کے لیے نام لکھ لیا گیا ہے۔

خواہشات کا سمندر

☆☆☆

سوال: میری خواہشات ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتیں۔ میرے والد میری ہر خواہش پوری کرتے ہیں مگر ایک پوری ہوتے ہی مجھے دوسری کی طلب لگ جاتی ہے۔ میں اس عادت سے نجات چاہتی ہوں۔

جواب: خواہشات اور ضروریات میں بہت فرق ہوتا ہے۔ خواہشات کی زیادتی انسان کو نہ صرف قناعت سے بلکہ شکر اور احسان مندی کے ثمرات سے بھی محروم کر دیتی ہے۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ اسم الٰہی

یَا شَکُوْرُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ دو ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

❋